PSYCHOLOGIES.COM.TR

Daha iyi bir yaşam için

TÜRKİYE

PSYCHOLOGIES

psychologiestr

MERT FIRAT

"Sevgide olgunlaştığımı hissediyorum"

Psychologies Mutlu Şirket Programı başlıyor

12 İKİLEMLE VİCDANINIZI TEST EDİN

SOSYAL MEDYA

Keyfimizin bağımlısı mı olduk?

OKUL ZİLİ ÇALIYOR

Haydi veliler derse!

DOĞAL YAŞAMDA HUZUR ARANIYOR

DOSYA

MÜKEMMEL AİLE MÜMKÜN MÜ?

Nasıl iyi aile olunur? Aile içindeki çatışmaları çözmeyi öğrenin

EYLÜL 2018 PSYCHOLOGIES 12 TL/KKTC 12,5 TL
SAYI: 204 / 69
ISSN 2564-7199
GROUPMEDYA

Çokoliko
SÜTE LEZZET
İÇENE GÜÇ KATAR
AÇ-KAPA
HEP TAZE
TAMAMEN DOĞALDIR.
KORUYUCU İÇERMEZ.
SOĞUK
veya
SICAK
içilebilir.
Çokoliko
SÜTE LEZZET,
İÇENE GÜÇ KATAR
KAHVE DÜNYASI
kahvedunyasi
HEPİMİZİN ORTAK NOKTASI
ONLINE ALIŞVERİŞLERİNİZ İÇİN
kahvedunyasi.com

PSYCHOLOGIES

Odak Noktası

38 **EKOLOJİ**
Doğaya dönüş

44 DAVRANIŞ
Yemek yapmak mutlu ediyor

50 ÇOCUK/ERGEN
Ders zili çalıyor...

56 İLK GÖRÜŞME
"İlişkim yok olmak üzere"

60 KENDİNE BAKIŞ
"Atmayı bilmiyorum"

62 TEKNOLOJİ
Sosyal medya iptila mıdır?

6 EDİTO

10 TERAPÖTİK POSTA
Klinik Psikolog Mia Medina sorularınızı yanıtlıyor

12 ÇEVRİMİÇİ
Deneyimlerinizi bizimle paylaşın

14
Divan
MERT FIRAT
"Sevgide olgunlaştığımı hissediyorum"

Kapak fotoğrafı: Serhat Hayri

Psiko-bakış

26 GÜNCEL
Gürültüde çalışmak daha zor

30 KÜLTÜROGRAM
Doğaya ihtiyacım var

31 DENEYİM
Sokakta üretmek

32 BEYAZPERDE
"Pablo Escobar'ı Sevmek"

33 İLHAM VEREN CÜMLE
Gaye Su Akyol

34 BİBLİYOTERAPİ
Fransız çizgisi

PSYCHOLOGIES

67

Dosya

MÜKEMMEL AİLE MÜMKÜN MÜ?

68 Analiz
Kimse istediği aileye sahip değil

72 Aydınlanma
Aile bağlarının beş boyutu

74 Şifre çözümü
Herkes kendi yerini arıyor

78 Terapi
Kendiniz için doğru yöntemi bulun

80 Tavsiyeler
Mutlu ailelerin sırları

82 Konuyla ilgili daha fazlası için

SERBEST KÖŞE

24 **RAYKA KUMRU BAYAZİT**
Cinsellik eğitimi

114 **DOĞAN CÜCELOĞLU**
"Kitabınızın ismi değişmeli"

Güzellik & Yaşam Stili

84 KOKULAR
Notaların izinde

88 MEDİTASYON
Herkese göre meditasyon

92 SEYAHAT
Küllerinden doğan şehir Katanya

96 TARİFLER
Sağlıklı ara öğünler

99 MARKA İMAJI
Deniz kaplumbağalarını kurtarın

Akıl Defteri

Sağlık, terapiler ve kişisel gelişim

104 KENDİNİZE SORUN
Vicdani ikilemlerde nasıl karar verirsiniz

106 SEANS
Sanat psikoterapisi resim yapmak mıdır?

111 ŞİFALI BİTKİLER
Hazmı kolaylaştıran biberiye

112 AJANDA
Bu ayın öne çıkan etkinlikleri

38

MUTFAĞINIZIN
ZENGİNLİĞİ
California
Cevizi
California
WALNUTS
CaliforniaWalnut.com.tr
/CaliforniaCevizi
/CaliforniaCeviz
0538 600 5401
#Diyetisyenesorun

Yuva dediğimiz yer

“Ne kadar şanslısın” diyordu geçen gün yan masamda konuşmalarına kulak misafiri olduğum kadın. “Ailemden hiç destek görmedim. Babam üniversiteye gitmemi bile istemiyordu. Annem de ona karşı gelemiyordu. Zorla ikna ettim onları. Kimsenin yönlendirmesi olmadan başka bir şehre okumaya gittim. Ne maddi ne manevi hiç destek görmedim. Seninkisi gibi bir ailem olsaydı belki hayatım başka olurdu.” Sonra kariyerinde neler yaptığını anlatmaya devam etti.

İlk defa tanık olmuyorum bu gibi cümlelere, eminim siz de. Hangi şartlarda olursa olsun, başka bir ailede doğmuş olmayı pek çoğumuz hayal etmiştir. Ortak kaderimiz: ailemizi seçemiyoruz ve bu ay dosyamızda da okuyacağınız gibi, çoğu zaman da ailemizden memnun olamıyoruz. Aile bir kavram olarak da sosyal bilimlerde çok tartışılıyor ve her birimizde farklı duygusal ve zihinsel çağrışımlar yaratıyor. Ancak içinde bulunduğumuz toplumsal düzenin bu çekirdeğinde yoğruluyor, şekilleniyor ve dışarıya açılıyoruz. İlişki kurmayı ilk burada öğreniyoruz.

Dünyaya adapte olabilmek için özümüzde her birimiz güçlü ilişkiler geliştirmek, iyi geçinmek, duygusal ve samimi yakınlık kurmak, destek almak ve güven duymak isteriz.

Yakın olduğumuz kişilerden özenli davranışlar bekleriz. Belki de en çok sevdiğimiz kişilerle ilgilendiğimize inandığımız için... Bakışında, dokunuşunda, sözlerinde değerli oluşumuzu ararız. Bazen zaten biliriz, bazen sorgularız, bazen ikna olamayız. İhmal edilme duygusu kırgınlık duymamıza neden olur. Öfke, küslük, kırgınlık gibi duygular bağışıklık sistemimizi bozar. Dünyaya olan bağışıklığımız zarar görür. İlişkilerdeki olumsuz sonuçları diğerine mal ederiz. Beklentilerimiz uyumlanmamızı engeller. Kaynaklarımızı kullanma becerimiz, dayanıklılığımız ve esnekliğimiz oranında bağlarımızı çekiştiririz ya da yeniden kurgularız.

Karşılıklı anlama çabasının olması ikili ilişkilerimizden dünyayla ilişkilerimize kadar her adımda bakışımızı etkiler.

O yüzden içine doğduğumuz, evrilip çevrildiğimiz, bizim de evirip çevirdiğimiz aile ilişkileriyle ilgili yeniden düşünmek, bağlarımızın esnekliğini kontrol etmek, hayatımızdaki ağırlıklarını tartmak ve kanıksadığımız şeyleri sorgulamak istedik. Uzman önerilerimiz, ilişkilerinizdeki dönüm noktalarına göre uygun çözümleri geliştirmenize yardımcı olabilir. İyi şeylerin beslenmesine izin verirseniz, onlar da sizi beslemeye başlar. İyi oluş haliniz bulunduğunuz ortama yayılır.

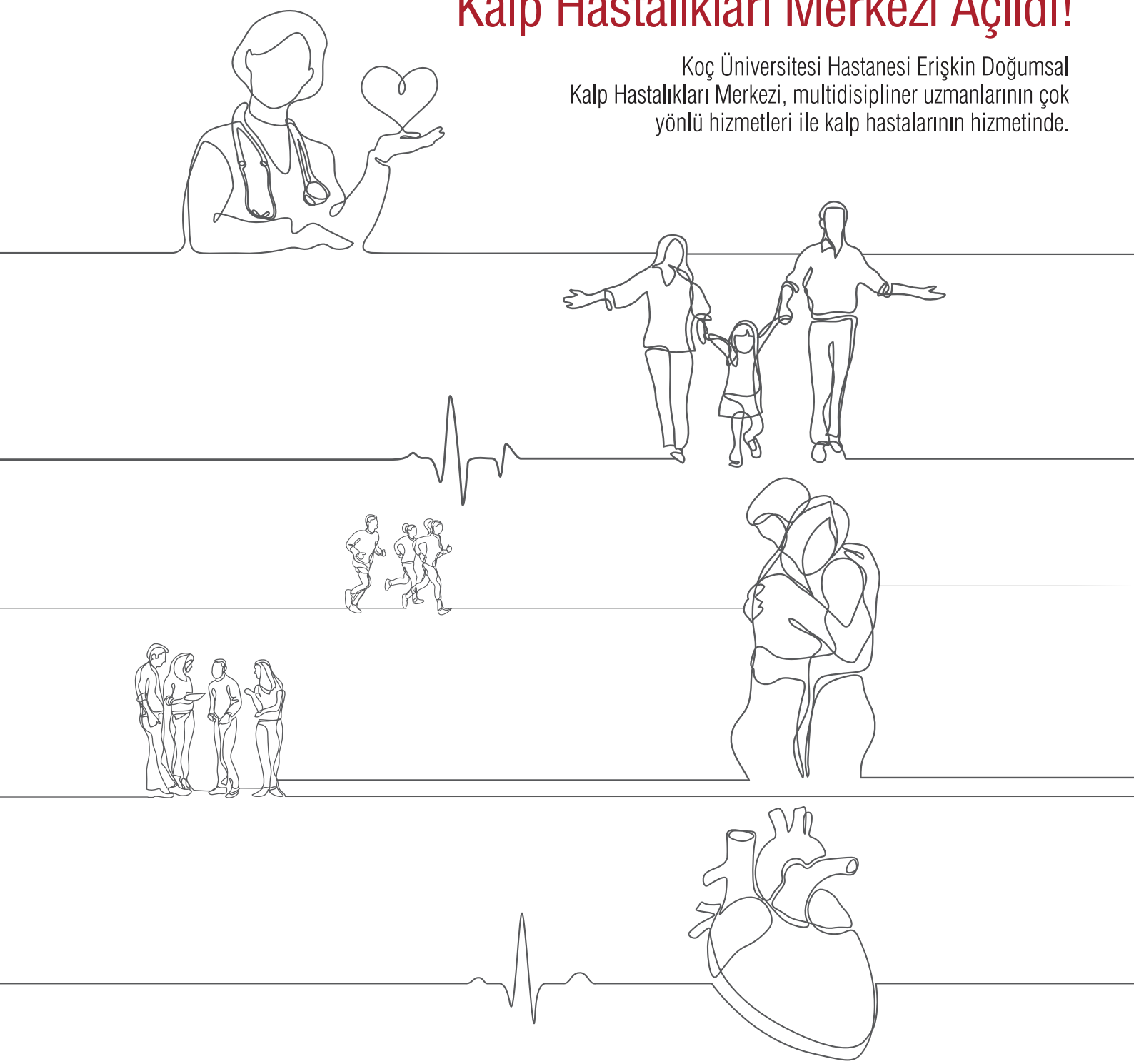
Ne olursa olsun bazen en yakınlarımız dayanıklılığımızı artırır, sınırlarımızı nereye kadar zorlayabileceğimizi gösterir bize. Zorla evimizden çıkıp sonunda dünyayı yuva yaparız kendimize.

Deniz Çakmakkaya
Genel Yayın Yönetmeni

denizc@groupmedya.com
@denizcakmakkaya

Erişkin Doğumsal Kalp Hastalıkları Merkezi Açıldı!

Koç Üniversitesi Hastanesi Erişkin Doğumsal Kalp Hastalıkları Merkezi, multidisipliner uzmanlarının çok yönlü hizmetleri ile kalp hastalarının hizmetinde.



KOÇ ÜNİVERSİTESİ HASTANESİ
ERİŞKİN DOĞUMSAL KALP HASTALIKLARI MERKEZİ

www.kocdogumsalkalp.org

TÜRKİYE
PSYCHOLOGIES

İMTİYAZ SAHİBİ
Nevzat Çalışkan (Sorumlu)

YAYINCI
Bige Daruga Çalışkan

GENEL YAYIN YÖNETMENİ
Deniz Çakmakkaya
denizc@groupmedya.com

KREATİF DİREKTÖR
Halil Özbayrak halilo@groupmedya.com

YAZI İŞLERİ MÜDÜRÜ
Zeynep Sipahi zeyneps@groupmedya.com

GÖRSEL YÖNETMEN
Emine Konuk Önbaş eminek@groupmedya.com

KONULAR EDİTÖRÜ
Ceylan Özçapkın ceylano@groupmedya.com

GÜZELLİK EDİTÖRÜ
Tuğçe Temel tugcet@groupmedya.com

DANIŞMA KURULU
Prof. Dr. Timuçin Oral, Dr. H. Alp Karaosmanoğlu, Prof. Dr. Uğur Öner, Klinik Psikolog Hakan Kızıltan, Klinik Psikolog Ferhat Jak İçöz

KATKIDA BULUNANLAR
Nihan Karahan, Seray Denk, Serhat Hayri, Pınar Fourreau, Tuğba Kocaefe, Şenol Ayla, Ekin Nazlı, Hazal Louze, Çiler Geçici, Candan Durusöz Akgün, Özlen Çopuroğlu, İbrahim Akgün, Erhan Tarlığ

İNTERNET DİJİTAL DİREKTÖR
Seda Özcan sedao@groupmedya.com

ONLİNE EDİTÖR
Kerem Açıkkaya kerema@groupmedya.com

SOSYAL MEDYA YÖNETİCİSİ
Tuğçe Yılmaz tugcey@groupmedya.com

DİJİTAL PROJE YÖNETİCİSİ
Özge Özcan Kurt ozgek@groupmedya.com

ONLİNE REKLAM REZERVASYON
Selim Altınkaynak selima@groupmedya.com

REKLAM SATIŞ VE PAZARLAMA

GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.

REKLAM GRUP BAŞKANI
Gürhan Gezer gurhang@groupmedya.com

REKLAM GRUP BAŞKAN YARDIMCISI
Selim Erem selime@global360medya.com

REKLAM DİREKTÖRLERİ
Edna Levi ednal@global360medya.com
Ayşegül Akbulutlar aysegula@global360medya.com
Alev Zorlutuna alevz@global360medya.com

REKLAM KOORDİNATÖRÜ
Özgür Çokgezen ozgurcg@global360medya.com

REKLAM MÜDÜRÜ
Gökhan Gülsoy gokhang@global360medya.com

BÖLGELER REKLAM DİREKTÖRÜ
İsmail Küçük ismailk@groupmedya.com

EVENT VE PROJELER DİREKTÖRÜ
Ebru Döner ebrud@groupmedya.com

EVENT VE PROJELER MÜDÜRÜ
Barış Ulusoy barisu@groupmedya.com

DİJİTAL REKLAM DİREKTÖRÜ
Mine Balkan mineb@groupmedya.com
Nazlı Acar Aygenç nazlia@groupmedya.com

REZERVASYON MÜDÜRÜ
Ender Parlar enderp@groupmedya.com

REZERVASYON VE AR-GE MÜDÜRÜ
Seyhan Erat seyhane@groupmedya.com

REKLAM TEKNİK MÜDÜRÜ
Mesut Öztürk mesuto@groupmedya.com

ABONE VE GEÇMİŞ SAYILAR
Betül Gökçe betulg@groupmedya.com

BASKI
Turkuvaz Haberleşme ve Yayıncılık A.Ş.
+90 216 585 90 00
www.turkuvazmatbaacilik.com

DAĞITIM
Turkuvaz Dağıtım Pazarlama A.Ş.
Baskı Yeri ve Tarihi: İstanbul, Ağustos 2018

Bu dergi Group Psychologies ile yapılan lisans sözleşmesi uyarınca lisans alan Group Medya ve Bilgi Teknolojileri A.Ş. tarafından yayınlanmaktadır.

PSYCHOLOGIES TÜRKİYE / YEREL SÜRELİ YAYIN
GROUP MEDYA VE BİLGİ TEKNOLOJİLERİ A.Ş.
GÜLBAHAR MAH. CEMAL SAHİR SOK. PROFİLO AVM NO: 33/328, ŞİŞLİ, İSTANBUL
TEL: 0212 224 93 30 (PBX) **FAKS:** 0212 224 86 46

E-POSTA: PSYCHOLOGIES@GROUPMEDYA.COM
DERGİ ABONELİĞİ HESABI
HESAP ADI: GROUP MEDYA BİLGİ VE TEK. TİC. A.Ş
TEB KAĞITHANE ŞB. TR96 0003 2000 0000 0023 5443 61

INTERNATIONAL
Groupe Psychologies 75019 Paris
Yayın müdürü: Jean-René Lore

PSYCHOLOGIES FRANCE
Genel Yayın Yönetmeni: Laurence Folléa
PSYCHOLOGIES BELGIQUE (2 ÉDITIONS)
Édition Ventures, Chaussée de Louvain 431D. 1830 Lasne.
Tél. : +32 2 379 29 90.
Yazı İşleri Müdürü: Marie-Christine de Wasseige
Fransızca Genel Yayın Yönetmeni: Christiane Thiry
Flemenkçe Genel Yayın Yönetmeni: Anne Wisley
Satış Sorumlusu: Manoëlle Sepulchre

PSYCHOLOGIES ROYAUME-UNI
Kelsey Publishing Group, Cudham Tithe Barne, Berry's Hill, Cudham, Kent TN16 3AG.
Tél. : +44 1959 541 444.
Sahibi: Gordon Wright
Genel Müdür: Phil Weeden
Genel Yayın Yönetmeni: Suzy Greaves
PSYCHOLOGIES RUSSIE
Hearst Shkulev Media, Psychologies Russia, 31 b, Shabolovkaya street, Moscow 115162.
Tél. : + 7 495 981 39 10.

Sahibi: Viktor Shkulev
Genel Yayın Yönetmeni: Ksenia Kiseleva
Yazı İşleri Müdürü: Ekaterina Kerova
Satış Sorumlusu: Irina Vasilenko
PSYCHOLOGIES ROUMANIE
Ringier Magazines, 6, Dimitri Pompeiu street, Bucharest.
Tél.: +40 21 20 30 800.
Sahibi: Mihnea Vasiliu
Genel Yayın Yönetmeni: Iuliana Alexa
Reklam Sorumlusu: Monica Pop

Uzakdoğu lezzetlerini uzaklarda aramayın!

Lezzet avantajlarla birleşiyor; SushiCo hem restoran hem de paket serviste puan kazandırıyor. Her siparişte kazanın, SushiCo Puanları gönlünüzce harcayın!

444 SUŞİ 444 78 74

İSTANBUL AKASYA ACIBADEM • AKBATI • ALTUNİZADE • ASTORIA • ATAKÖY A PLUS • BAHÇEŞEHİR • BUYAKA • EMAAR SQUARE • GÖKTÜRK • KALAMIŞ • KANYON • KARTAL İSTMARİNA • KAVACIK • KÜÇÜKYALI HILLTOWN • MALL OF ISTANBUL • NİŞANTAŞI • PALLADIUM • SUADİYE • UNIQ MASLAK • ZEKERİYAKÖY • ZORLU CENTER
ANKARA ÇAYYOLU • GAZİOSMANPAŞA • PANORA • VIA FLAT **ANTALYA** ALANYA • LARA **BURSA** KORUPARK **İZMİR** ALSANCAK • MAVİBAHÇE **İZMİT** YAHYAKAPTAN
MUĞLA MARMARİS **MAKEDONYA** ÜSKÜP **KIBRIS** GİRNE **İRAN** TAHRAN **KOSOVA** PRİŞTİNE

www.sushico.com.tr

instagram/SushicoTR facebook.com/SushicoComTr twitter.com/SushiCoTR Available on the App Store GET IT ON Google Play

TERAPÖTİK POSTA

Mia Medina
Uzman Klinik Psikolog,
Öğretim Görevlisi

BİZE YAZIN

Her ay bize gelen seçilmiş mesajlar arasından bölümler yayımlıyor ve sorularınızı cevaplıyoruz. Aile ilişkileri, iş hayatındaki zorluklar, cinsel problemler, gündelik hayatla ilgili sorularınızı bize yazabilirsiniz.
Psyposta@groupmedya.com

Sorularınız

"Erkek arkadaşımın annesine olan bağı beni çok yıpratıyor."

Erkek arkadaşımla iki yıldır beraberiz. Kendisi tek çocuk ve 10 yıl önce babasını kaybetmiş, annesi bir daha evlenmemiş. Annesiyle çok yakın bir ilişkisi var. Onunla tanıştım. Tipik bir negatif gelin-kaynana ilişkimiz yok ama birçok durumda beni hiçe saydığını, birlikteyken de beni görmezden geldiğini hissediyorum. Annesinin yanındayken sevgilim de bana daha farklı davranıyor. Onu çok seviyorum ama bu durum beni zorluyor. Ne yapmalıyım? *Aslı, İzmir*

İster geleneksel gelin-kaynana çekişmesi halinde olsun, ister sizinki gibi daha modern ve güncel şartlarda olsun, bir erkek, annesi ve eşi/sevgilisi arasındaki üçgen, karmaşık ve zorlayıcı ilişki dinamikleri barındırır. Bazı kültürlerde bu daha yaygın ya da yoğun yaşansa da bunu aslında bireysel yani evrensel bir durum olarak da görebiliriz.
Anladığım kadarıyla babasının kaybının da etkisiyle, erkek arkadaşının annesiyle oldukça yakın, hatta simbiyotik dediğimiz bir ilişkisi oluşmuş. Başka bir deyişle, tahmin edebiliriz ki annesi birçok duygusal ve yaşamsal ihtiyacı için oğluna dönmüş, erkek arkadaşın da doğal olarak bu ihtiyaçlara karşılık vermiş ve onun da annesiyle olan karmaşık bağı iyice güçlenmiş. **Böyle bir ilişkiye "başka bir kadının" gelmesi her ne kadar hayatın doğal akışının bir parçası olsa da, aynı zamanda anne için bir kayıp teşkil ediyor.** Sanırım işte bu noktada annesi bu kayıpla yüzleşeceğine ve oğluyla ilişkisini seni de kapsayacak bir yere dönüştüreceğine, görünürde durumu kabullenip duygusal olarak senin varlığını inkâr ediyor. İnkâr edemediği anlarda da duygularını pasif-agresif diyebileceğimiz yollarla dışa vuruyor. Erkek arkadaşına gelince, kendisi bu durumu yönetebilecek tek kişiyken, annesine olan bağı ve sadakatiyle romantik ilişkisinin çekimi arasında savruluyor ya da sıkışıp kalıyor. Tabii sen de bu süreçte önemsenmediğini ve korunmadığını hissedip buna kırılıyor ve belki öfkeleniyorsun.
Bu açıklamalar "Ne yapmalıyım?" sorusunu cevaplamasa da, belki bu dinamiğin içinde yaşadığın zorlukları kişisel olarak almayıp duygusal olarak daha iyi yönetmene yardımcı olabilir. Son olarak, unutma ki bu üçgenin seni ilgilendiren ve belki senin çözümleyebileceğin kısmı sevgilinle olan ilişkin. **Ona annesinin yanındayken kendini iyi hissetmediğini ifade edebilir, onun sana karşı daha özenli davranmasını rica edebilirsin.** Eğer bunu yapamıyorsa da, kimseyi cezalandırmak değil ama kendini korumak adına annesinin var olduğu ortamlardan uzak duracağını belirtebilirsin. Tabii tüm bu konuşmayı suçlayıcı ve cezalandırıcı değil de anlayışlı ve destekleyici bir tutumla yapman son derece önemli.

"Bu kalabalık şehirden bıktım"

Büyük bir şirketin insan kaynakları bölümünde müdür olarak çalışıyorum. Ancak yaptığım işi sevmiyorum, beni tatmin etmiyor ve sadece geçinmek için yapıyorum. Her günümü bir plazada geçirmek, aynı işi yapıp keşmekeş içinde evime dönmeye çalışmak beni çok sıktı. Küçük bir sahil kasabasında basit bir hayat yaşamak beni daha mutlu edecekmiş gibi geliyor. *Halil, İstanbul*

Günlük hayatımızın yarısından fazlasını işte geçiriyoruz. Yaptığımız işin bizi bir şekilde beslemesi çok önemli. Her birimiz işimizden farklı yollarla besleniriz. Bazıları işlerinde küçük zorlayıcı hedefler belirleyip onlara ulaştıkça kendilerini geliştirirler, bazıları başkalarına yardımcı olmakta anlam bulurlar, bazıları için işteki pozisyonlarının getirdiği güç ve statü değerlidir, bazıları bir takım monoton işleri yatıştırıcı bulur, bazıları ise işte kurdukları insan ilişkilerinden zevk alır.
İlk etapta, işinde seni besleyecek bu gibi yönler var mı ya da oluşturulabilir mi diye bakmanı öneririm. Örneğin, seni biraz daha zorlayacak ve geliştirecek görevler alabilir misin? Bu şirket içinde kendine koymak isteyebileceğin bir hedef var mı? Birlikte çalıştığın insanlardan keyif alıyor musun? Bütün bu soruların cevabı "hayır" ise, acaba bu ihtiyaçlarından bazılarını karşılayabilecek başka bir şirkete geçme olanağın olabilir mi?
İçinde bulunduğun sektörün artık sana hiçbir şey kazandırmayacağına inanıyorsan, o zaman belki bir kariyer değişikliği düşünebilirsin. Hayatta nelerin sana haz verdiğini, hangi konularda başarılı olduğunu etraflıca değerlendirip hayalindeki işin ne olduğunu araştırabilirsin. Bu tür bir hedef belirledikten sonra imkânların doğrultusunda atabileceğin gerçekçi adımları, yine gerçekçi bir zaman çizelgesiyle planlayabilirsin.
İstanbul dışına taşınmaya gelince, tabii ki bu da atacağın adımın bir parçası olabilir. Ancak hayalini kurduğun hayatı da gerçekçi detaylarıyla ve kendi içindeki zorluklarıyla zihninde canlandırmanı öneririm. Her şeyi geride bırakıp başka bir yerde yeniden başlamak çekici bir hayaldir, ancak bunun bir kaçış fantezisi değil de bir hayat seçimi olması için etraflıca düşünülmesi önemlidir.

“Eşcinsel olduğumu söylemek istiyorum ama cesaret edemiyorum.”

Ailemle ayrı şehirlerde yaşıyoruz. İstanbul’da olduğum için eşcinselliğimi rahatlıkla yaşayabiliyorum ama ailemin bundan haberi yok. Annem sürekli beni evlendirmek için birilerini bulmaya çalışıyor. Kendimle ilgili gerçeği anneme söylemek ve söylememek arasında kararsızım. Yol gösterebilir misiniz? *Burak, İstanbul*

Zor, karmaşık ve senin için derin bir geçmişi olduğunu tahmin ettiğim bir konudan bahsediyorsun. Öncelikle, “söylemek” ya da “söylememek” gibi önemli ve ciddi etkileri olabilecek bir kararı sadece sen verebilirsin. Ancak bu karar sürecinde her iki seçimin de bedellerini derinine düşünüp anlamak önemli olabilir.

Ailenden gizli bir hayat yaşamanın çok yönlü ve hatırı sayılır bedelleri olduğunu biliyoruz. Öncelikle, bunun ilişkinizde yarattığı uzaklık ve sahtelik herkes için zor ve yıpratıcı olabilir. Unutmamak lazım ki, **bu onlardan sakladığın herhangi bir sır değil. Senin birçok hayat seçimini belirleyen ve bir ölçüde kimliğini etkileyen bir özelliğin.** En yakınların tarafından gerçek kimliğinle görülmediğini ve tanınmadığını hissetmek, senin adına üzücü ve yalnızlaştırıcı olmaya devam edecektir. Ailenden böyle bir şeyi saklamanın getirdiği sürekli yalan söyleme hali de senin için duygusal olarak yaralayıcı olacaktır. Son olarak da, İstanbul’da eşcinselliğini rahatlıkla yaşayabildiğini yazmışsın. Ancak bir noktada ciddi ve uzun sureli bir ilişkin olduğunda bu kişiyi ve yaşam biçiminizi ailenden saklaman o ilişki için de yıpratıcı olabilir.

Öte yandan, eşcinsel olduğunu ailene söylemenin de son derece gerçek ve korkutucu bedelleri olabileceğini ve bunun sende yarattığı kaygıyı yadsıyamayız. Bunu annenle paylaştığın takdirde acaba ondan ne gibi tepkiler bekliyorsun? Tepkisi kısa vadede ve uzun vadede değişebilir mi? En korktuğun ihtimaller nedir? Bunlar gerçekçi ihtimaller mi? Annene söyledikten sonra sen neler hissedeceğini tahmin ediyorsun? Örneğin, söylemekle ilgili kaygı verici unsurlardan birisi annen ve ailen tarafından bir şekilde reddedilmek olabilir. Annenin seni olduğun gibi kabul etmemesi halinde yaşayacağın kırgınlık ve kayıp duygularını deneyimlemek istememen doğal. Başka bir doğal endişen de anneni ve aileni üzmek, onlara acı vermekle ilgili olabilir.

Karar sürecinde bu ve buna benzer tüm kaygılarını gözden geçirirken aklında bulunsun ki **bu gibi durumlarda ailelerin tepkilerinin de kendine ait bir süreci vardır.** Yani ilk duygusal tepkiler olumsuz da olsa birçok ebeveyn zamanla ve eşcinsellikle ilgili bilgilendirmeyle bu gerçeği kabullenip oğullarıyla ilişkilerini bazen daha da güçlenmiş bir şekilde sürdürürler.

“Erken menopoza girmek beni altüst etti.”

38 yaşındayım. Doktor erken menopoz teşhisi koydu. Eşimle bir çocuğumuz var, aslında ikinciyi düşünmüyordum ama yine de çok sarsıldım. Kadınlığımı kaybetmiş gibi hissediyorum. Hiçbir şeye enerjim yok, kimseyle de iletişim kurmak istemiyorum. Eşim yaşadıklarımı kesinlikle anlamıyor, hatta cinsel ilişkiden soğuduğum için benden şikâyetçi. Ne yapmam lazım? *Bircan, İzmir*

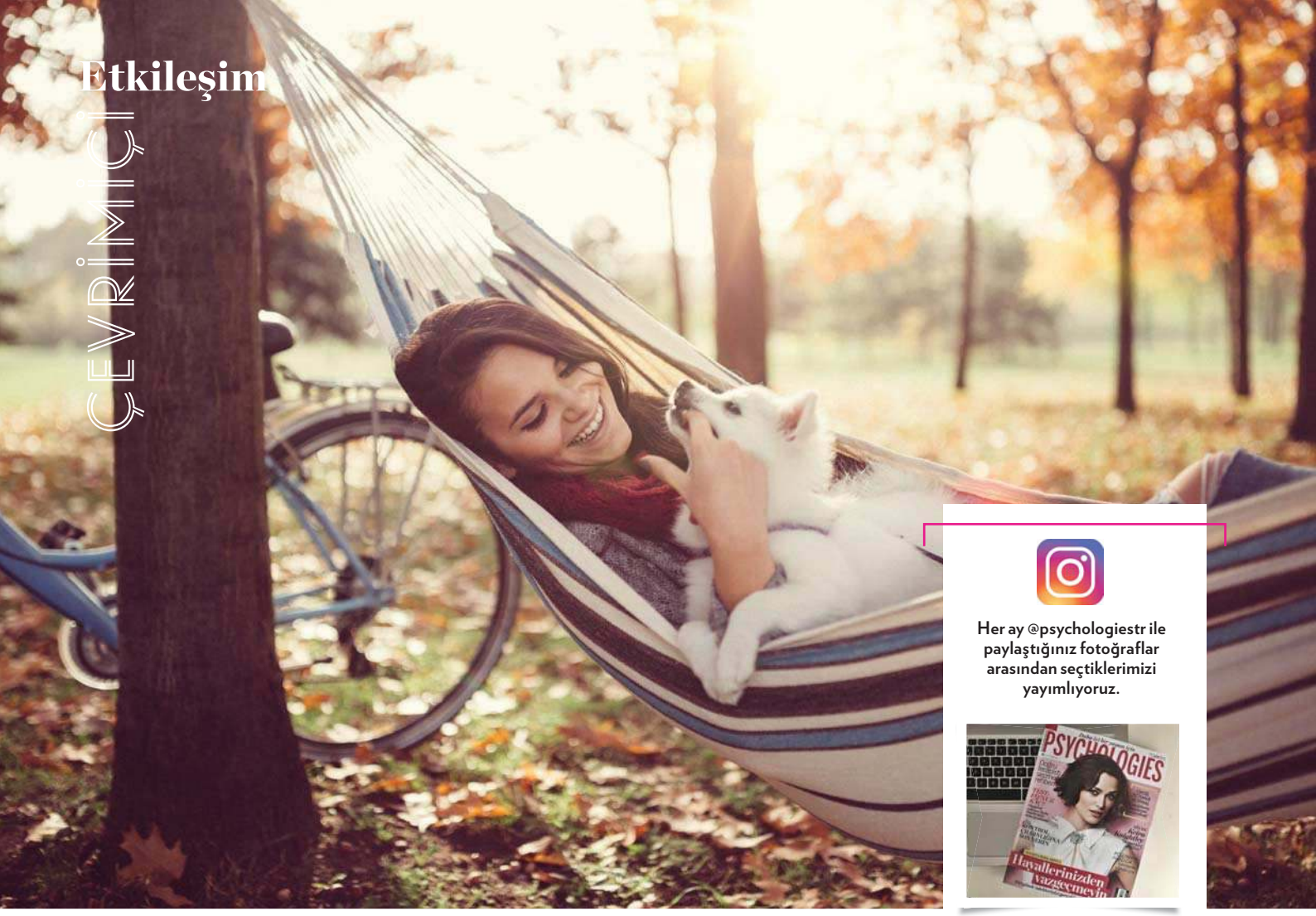
Toplumumuzda çok konuşulmasa da, her kadının bir dönem deneyimlediği, yarattığı fiziksel sıkıntılar ve hormonal düzensizliğin yanı sıra ciddi psikolojik etkileri de olan bir olgudan bahsediyorsun.

Kaç yaşında olursa olsun, menopoz kadının üreme döngüsünün değişimi olduğu için kadınlık kimliğinin kaybı olarak algılanması çok doğal. Senin durumunda ise bu kaybın beklenenden önce meydana gelmesinin yarattığı hayal kırıklığı, öfke ve değersizlik duyguları da öne çıkmış olabilir. Bunun tıbbi ve rasyonel açıklamalarını bilsen de, içten içe kendini “bozuk” olarak algılayıp bununla ilgili yetersizlik ve utanç da duyuyor olabilirsin.

Kimseyle iletişim kurmak istemediğini paylaşmışsın. Her kadının deneyimlediği ve birbirine anlayış ve dayanışma gösterebileceği bir durum olmasına rağmen, çoğu kadın ne yazık ki menopoz sürecini yalnız yaşar. Toplumda menopozun çok konuşulmayan bir konu olması da her bireyi bu süreçte yalnızlaştırır, değersizlik ve utanç duygularını besler. Bir yandan da bu sebeple kendini izole etmen, yani ilişkilerinden mahrum olman, depresif bir döngüyü iyice tetikleyebilir. Bu yüzden yaşadığın değişimle başa çıkmanın en etkili ve öncelikli yolu ilişkisel kaynaklarını geri kazanman. Aile üyeleri ya da arkadaşlarınla bu dönemde temas kurmak zor geliyorsa, destek grupları ya da internet yoluyla benzer deneyimler yaşayan kadınlarla iletişime geçmek ve karşılıklı paylaşımda bulunmak yaşadıklarını normalize edebilir.

Eşine gelince, yaşadıklarınla empati kuramadığını, tam tersine kendi kaybına, yani senin cinsel arzu duymamana odaklandığını anlatıyorsun. Ne yazık ki bu da sık rastlanan bir durum. **Belki de bu yüzden, menopoz sürecinin kadının evliliğinden duygusal olarak uzaklaşıp hemcinslerine yöneldiği bir zaman dilimi olması çok yaygın.** Kendi içinde bu bir sorun teşkil etmese de eşinle iletişimi koparmamaya özen göstermen, mümkün olduğu kadar yaşadıklarını onunla paylaşıp onun yaşadığı değişime de empati duymaya çalışman uzun vadede önemli olabilir. Son olarak da, bu zor değişim süreci boyunca her yönüyle öz-bakımına dikkat etmeni, yani dengeli beslenme, uyku düzeni, keyif verici aktivitelerden vazgeçmemeni ve gerekiyorsa terapötik destek almanı önemle tavsiye ederim.

Etkileşim



PSYCHOLOGIES.COM.TR

Sosyal ilişkilerimizi canlı tutmak zor zamanlarımızda ihtiyacımız olan desteği kolaylıkla almamızı sağlar. O yüzden güçlü ilişkileri olan insanlar daha uzun yaşar. Biz de, "Kiminle olmak sizi daha çok mutlu ediyor?" diye sorduk.

@sibelyesilcay: "Kendimle olmak."

@ezgi_gulsen: "Ailem."

@gksukce: "Aile ve çay."

@mirayapaydın: "Mutlu olan insanlarla bir arada olmak beni mutlu ediyor."

TWITTER

@mutluluk.psikolojisi:

"Hayatta bazen yokuş tırmanıp, bazen kararın bittiği yerde yüzerek karşıya geçmemiz gerekebilir. Mücadele ruhu oldukça zorlukları aşmanın sonucu bile insanı mutlu edebilir."

YOUTUBE

Psychologies Türkiye YouTube kanalında görmek istediğiniz içeriklerle ilgili bize yazın.

FACEBOOK

@PsychologiesTurkiye

Her ay @psychologiestr ile paylaştığınız fotoğraflar arasından seçtiklerimizi yayımlıyoruz.

@duygucaseyler
"Bana gerçekten çok iyi gelen, bazen yaşadığım sorunların aslında bana özel olmadığını, herkesin de yaşadığını okuyarak farkettiğim ve en güzeli de bu sorunlara sağlıklı çözümler bulabildiğim bir dergi @psychologiestr . Her ay yeni sayısını heyecanla beklediğim tek dergi olabilir."

@psikologdilaracura
"Yeni sayısı da ofisimde yerini aldı, hem de çok güzel bir konuya ayrıntılı ve farkındalık dolu yazısıyla: Çocuk İstismarı ve İhmali.
Gerçekten takdir edilesi.
Teşekkürler @psychologiestr
Sizler de okuyun, okutun. Birbirinden harika konular var içerisinde."

YAŞ OTUZ BEŞ, YOLUN BAŞI

30'lu yaşlarla birlikte vücudumuzda meydana gelen fizyolojik değişimleri nasıl kontrol altına alabileceğimizi Plastik Rekonstrüktif ve Estetik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Berfu Babucçu anlatıyor.

Her yaşın başka bir güzelliği vardır diyorlar ya, en güzeli 30'lu yaşlar olmalı. 20'li yaşların heyecanı ve tecrübesizliği yerini olgun, güçlü ve kendine güvenen bir kadına bırakır. Bu dönemde psikolojik ve fizyolojik değişimler yaşamaya başlarız. Bu çağın başları, mimik çizgilenmelerini kontrol altına almak için en uygun dönem olabilir.

Mikro botoks uygulaması

Mimik kaslarının yıllar boyunca çalışması, üzerini örten derideki kıvrımları belirgin hale getirir ve böylece yüzdeki dinamik çizgilenmeler ortaya çıkar. En sık ortaya çıkan dinamik çizgiler, alın, kaşların arası, göz kenarları ve ağız çevresinde görülür. Mimiklerinize bağlı henüz belirmeye başlayan kaş arası ve göz kenarı çizgilenmeleriniz varsa, ilk tercih mikro botoks uygulamaları olacaktır. Düşük dozlarda, yüzeysel planlara uygulanan ve az sayıda enjeksiyonla başlanan bu uygulamayla ifadeniz değişmeden çizgilerin yerleşmesi önlenmiş olur.

Mimik botoksu

Yaptığımız jestler ve mimiklerle insanlara birtakım mesajlar veririz. Beynimiz saniyenin beşte birinde bu sözlü olmayan ifadeleri anlamlandırır. Bu yüzden de insanlar hakkında çoğunlukla ilk görüşte bazı izlenimler ediniriz. Ancak bazen güçlü mimik ifadeleri sizin olduğunuzdan kızgın veya mutsuz bir görünümde algılanmanıza neden olabilir. Alın ve göz kenarlarındaki derin çizgiler kişiyi daha yaşlı ve yorgun gösterirken, kaşlar arasındaki çizgiler ise kızgın ve mutsuz bir bakış ifadesi verir.
Mimik kaslarına botoks uygulanarak bu kasların hareketleri zayıflatılabilir, kas hareketlerindeki azalma, üzerindeki derinin katlanmasını ve katlanmaya bağlı çizgilenmeyi de azaltır. Bu sayede, yorgun, yaşlı ve kızgın olarak görünen yüz ifadesinde de belirgin bir düzelme sağlanır.

Nefertiti boyun lifting

Metropol kadını gününü çoğunlukta ofiste ve bilgisayar başında geçiriyor. Bu durum sıklıkla boyun bölgesinde kırışıklık ve sarkmalara neden olabiliyor. Nefertiti lifting protokolünde, çene hattı boyunca ve boyun bölgesindeki özel bantlara botulinum toksin uygulaması yapılır. Çene hizasındaki güçlü kasların yüz ovalini aşağı çekerek deforme etmesinin önüne geçilmiş olunur.

Botulinum toksini, özünün bakteriden elde edildiği bir proteindir

Bu protein uygulandığı alanda kas ve sinir arasındaki iletimi yavaşlatıp kas hareketlerini rahatlatır. Minik cerrahi iğneler aracılığıyla botulinum toksini uygulama bölgesindeki kaslara kişiye özel belirlenen dozlarla zerk edilir. Böylece ifadeniz değişmeden, çizgilerden kurtulma imkânı sağlanır.

Botoks uygulandıktan üç gün sonra etki etmeye başlar ve yaklaşık iki haftanın ardından en yüksek verime ulaşır.
Botoksun kalıcılık süresi bünyeden bünyeye fark etmekle birlikte yaklaşık dört-altı aydır. Genellikle tavsiye edilen, tedavinin başlangıçta her dört-altı ayda bir tekrarlanmasıdır. Tekrar edilen uygulamalar sonucu ihtiyaç giderek azalacağından uygulama sıklığı altı-sekiz aya kadar uzayabilir.

Babucçu Estetik Merkezi
Plastik Rekonstrüktif Ve Estetik Cerrahi Uzmanı Op. Dr. Berfu Babucçu
Tel: 0212 234 34 51 / 0541 586 29 79
babuccu.com

advertorial

Mert Fırat

“Sevgide olgunlaştığımı hissediyorum”

Hayal kurup hayallerini bir yere taşımayı seviyor Mert Fırat. Hayata dair söylemek istediklerini sinema, tiyatro, müzik ve sosyal sorumluluk projeleriyle söylüyor. “Iskaladığı” şeylerle yüzleşmiş, babasının kaybıyla ailesinin mutluluğuna daha çok zaman ayırmaya başlamış ve “sevgide olgunlaşmış” olarak hayatında yeni bir döneme geçiyor.

Röportaj: Deniz Çakmakkaya Fotoğraflar: Serhat Hayri

Moda Editörü: Seray Denk Saç & Makyaj: Yiğittan Demiralp
Styling asistanı: Beril Toprak

Mert Fırat

“Sahnede de sosyal hayatta da oynarız.”

Mert Fırat şu sıralar çok heyecanlı. Yeni sezonun açılmasıyla “Ufak Tefek Cinayetler”deki karakteri onu farklı bir role sokuyor. DasDas’ta daha önce yapmadığı ölçekte projeler hazırlıyor. Yurtdışında da büyümeye devam eden İhtiyaç Haritası’nın yanı sıra toplumsal cinsiyet eşitliği için Yanındayız Derneği’ni yaşama geçiriyor. Bir de özel hayatında yeni bir evreye geçiyor; bu ay evleniyor. “Kendimi şanslı ve iyi hissediyorum, bakalım neler olacak?” diyor. Bizi de heyecanlarına ortak ediyor.

Son zamanlarda hayatınızda hangi duygunun daha ağır bastığını hissediyorsunuz?
Heyecan. Bol bol heyecan. Bir de belirsizlik. Belirsizlik ya da belirsizliğin devam etmesi insanda kaygı bozukluğu yapar normalde. Ben önceden program yapmayı seven biriyim. Ama o kadar çok değişken var ki... Ben yine de o belirsizliği, belirsiz bir heyecana çevirmeyi başarabildiğimi düşünüyorum. Çünkü hayatın belirsizliklerinin yerleşmesini beklemek, şu olsun da, bu olsun da diye ertelemek, beni daha gergin yapıyor. Beni durduran, yavaşlatan gündemler yerine kendi gündemimi oluşturup onunla yürümeyi, onunla koşmayı seven birisiyim.

Bolca koşacağınız bir ay geliyor gibi.
Evet, çok fazla şeyle ilgileniyorum. Eylül ayı içinde de çok fazla şey oluyor. Eylül ayı içinde evleniyorum. Eylül ayı içinde bir konsere çıkıyorum. Eylül ayı içinde oyun oynuyorum. DasDas yenileniyor. Dizide bu sezon daha önce oynamadığım bir şey oynayacağım ve gerçekten değişecek karakterim. Ayrıca Yanındayız Derneği’nin ilk lansmanını yapacağımız bir ay Eylül.

Nedir Yanındayız Derneği?
Türkiye’de toplumsal cinsiyet eşitsizliğine ve cinsiyete dayalı ayrımcılığa neden olan her türlü engel ve önyargıyla mücadeleyi hedeflemek üzere kurulmuş bir dernek. İnsanlara yapıştırılan etiketlerin çoğunu maalesef cinsiyet kodları belirliyor. Bununla beraber kadın ve çocuğa yönelik şiddetin sona ermesi yerine çığ gibi büyümesi de toplumumuzun en acı gerçeklerinden.

Gerçekten de öyle. Neler yapmayı planlıyorsunuz?
Dernek, kadına ve çocuğa yönelik şiddetin sonlandırılmasını, toplumsal cinsiyet eşitsizliği farkındalığının ve kadınların karar alma süreçlerine katılımının artırılmasını, eğitimde cinsiyet ve fırsat eşitliğini, ev emeğinde ortaklık ve iş hayatında daha çok kadının var olmasını hedefliyor. Tüm bunları da erkeklerin daha çok ve aktif katılımı ile sağlanacak farkındalıkla gerçekleştirmeyi planlıyor.

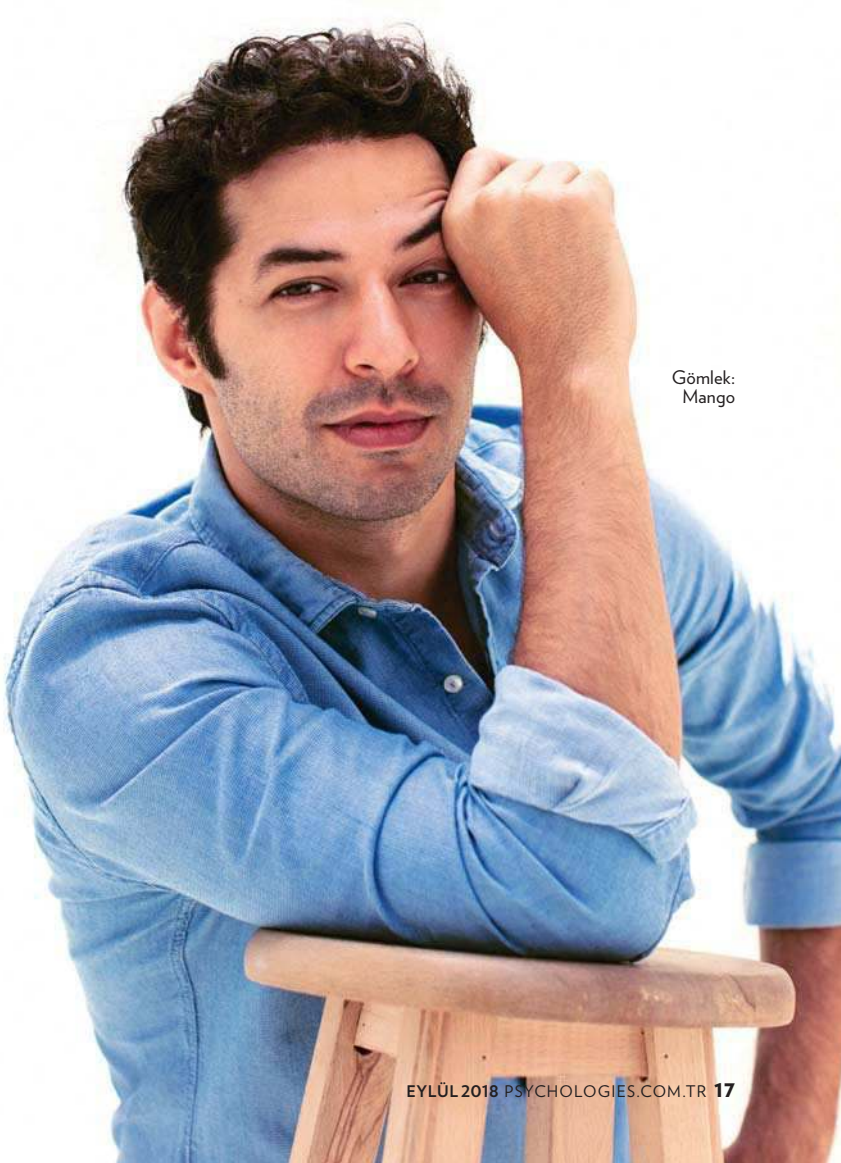
Uzun zamandır yapmadığınız ama yapsam bana iyi gelir dediğiniz bir şey var mı?
Gidip hiçbir şey yapmadan durmak. 10-15 gün, uzun uzadıya tatil yapmak istiyorum. En son iki sene önce yapmıştım. Pratikte hiç yapamıyorum, çünkü duramıyorum. Bir de hep susma kamplarına gidenleri duyuyorum ve özeniyorum. Gerçi onun için bir yere gitmeye de gerek yok,

evde de yapabilirsin. Sonra tekrar master yapmaya zaman ayırabilmeyi çok isterdim. Oyunculuk ve drama bölümünde master yapmıştım, şimdi sosyolojinin sanatla ilişkisi üzerine bir master daha yapmak istiyorum. Sosyolojik olarak sanatın dönüştürücü araç olması üzerinde durmak istiyorum.

Evet, sanatın hem sosyolojik hem de bireysel olarak dönüştürücü bir gücü var.
İnsan oynayarak öğrenen bir hayvan zaten bir tarafıyla da. Oynayarak öğrenir; aslında okuyarak da öğrenir, eğitilip öğretilerek de öğrenir ama en iyi oynayarak öğrenir. Bir durumun içinde hisseder kendini. O yüzden oyuna hazırlanırken uzun uzun okumaya değil de elime alıp onu oynamaya inanıyorum. Çünkü oynadıkça bedenselleşiyor, bedenselleştikçe benim oluyor. Benim oldukça da anlıyorum. Oyunculuk aslında kendini bir başka durumun, bir başka kişinin yerine koyma işiyse, kendini bile oynarken kendine nasıl tepki vereceğini bilemezsin. Onu yine yaşaman lazım. O anı hayal edebilirsin, o anla ilgili bazı şeyler kurman gerekir ama yaşadığında başka bir şey olur. İnsan rol düşünerek çok şey öğrenir; kendini diğerlerinin yerine koyarak çok şey öğrenir. Zaten filmlerin, oyunların bizim için bu kadar çekici olmasının yegâne sebebi budur. Biz o insanlarla hep empati kurar, kendimizi o insanların yerine koyarız. Bizim başımıza gelmeyip başkalarının başına gelen o konforlu alanda durumu analiz eder, değerlendirir, empatisini yaşar, "Oh, iyi ki de benim başıma gelmedi" deyip geçeriz.

Gündelik hayatta da oynuyor muyuz; mesela şimdi oynuyor muyuz karşılıklı?
Sahnede de sosyal hayatta da oynarız. "Homo Ludens" diye bir kitap var. Johan Huizinga adında, Hollandalı bir tarihçi yazmış. "İnsan doğduğu günden öldüğü güne kadar oynar" diyor. Gerçekten de oynarız. Mesela bazen patronumuza oynarız. Beklentilerini yükseltmemek için bir oyun kurarız. Bunu planlayarak da yapmayız aslında. Hayat bunların planlarıyla yaşanan bir yer değil ama bedensel olarak karşıdakinin senden neler istediğini bildiğin belirli şeyler var; oynama biçimleri ya da davranış biçimleri...

Beklentilere göre şekillenen oyunlar mı?
Beklentiyi karşılayan, beklentiye cevap veren hamleler... Bertolt Brecht'te "gestus" kavramı var. Kişinin toplumsal yükünün, yerinin, mesleğinin yansıdığı, genel itibarıyla bedeni diyebiliriz. Bir dilencinin bedeni nasıl olur? Yani hem toplumsal olarak bir bütüne vardırıyor hem de oynayarak öğrendiğimiz bir yere çekiyor bizi. Shakespeare'in dediği gibi, bütün hayat bir sahnedir. Bizler de işte oyuncuları. Ben tam buna inanıyorum. Beni oyuncu yapan şeyin de o olduğunu düşünüyorum. Yani merak ettiğim şeyleri oynayabilmek, onların üzerine düşünebilmek, araştırabilmek. Gerçekten bir laboratuvar gibi deneyimlemem, bakmam gerekiyor. Benim oynadığım adamların >>



Gömlek: Mango

>> inandırıcılığını da biraz orada kuruyorum. Sadece başına gelmiş gibi yapıyorlar... Ben ekstra bir şeyler yüklemeyi, büyük oyun oynamayı sevmiyorum. Herkes gibi olanla ilgileniyorum. Çünkü aslında kimse herkes gibi değil. Bu tam da sistemin bizi avladığı şey. "Herkes gibi olma!" Zaten herkes gibi değilsin. Yani insanoğlu biricik yaratılmış; yedi milyar farklı parmak izinin olduğu bir dünyada yaşıyoruz. İkizlerin bile parmak izleri ve göz retinaları farklı. Bu inanılmaz şey bize şöyle diyor: Herkes gibi değilsin zaten, doğduğundan itibaren biriciksin. Yani ben işte onunla ilgileniyorum biraz.

Çocukken de yapmak istediğiniz meslek oyunculuk muydu?
Benim babam şarkıcı. Küçükken sorduklarında, gündüzleri doktor, akşamları şarkıcı olmak istiyorum dermişim.

Neden doktorluk?
İnsanların hep yardımına koşan, sistemdeki arızayı gideren, insanları mutlu eden biri doktor. Hem saygı duyduğun hem hayatına bir şekilde büyük katkı sağlayan, aileni mutlu eden çok kutsal bir şey. Birilerinin iyileşmesi konusunda yön veriyorsun. Psikoloji için de öyle, sağlık için, fiziki problemi olan için de öyle. Aslında şarkıcılık da, sanat da öyle bir şey bence; ya da taşıyıcı bir şey.

Her birinde şifa vermek var. Söylediklerinizi dinlerken "yaralı şifacı" tabiri geldi aklıma. Şifa vererek şifa bulduğunuzu da düşünüyor musunuz?
Tabii, tek taraflı bir şey değil, sen de iyileşiyorsun. Sana da çok büyük bir tatmin verdiğini düşünüyorum her ikisinin de. Mesela bir gün bir oyun oynadık, 10 Ekim'de, Ankara patlamasının olduğu zaman. Önce iptal ettik; sonra çıkıp oynadığımızda, insanlar iyileşmek için oraya gelmişti. Yüz küsur kişiyi kaybetmiştik bir günde. Her birinin acıları, onların kayıpları, her birimizin kaybı ve acısı oluyor. O gün orada, 250-300 kişilik bir salon, bir terapi seansıydı hepimiz için. Sahneye çıkıp oynayanın da yüzde yüz bir performansla oynayamadığı, seyircinin de yüzde yüz bir performansla seyredemediği bir durumdu. Çünkü izlemek de pasif-aktif bir durum. Hiç öyle bir tecrübe yaşamamıştım. O gün ilk defa, iyi ki bu işi yapıyorum dedim. Gerçekten hiç konuşmadan, sadece oyunun repliklerini söyleyerek birbirimizi güldürdüğümüz ya da güldüremediğimiz veya sadece gülümsettiğimiz, şimdi buna çok gülerdim ama psikolojim izin vermiyor dediğimiz ya da aslında ben bunu böyle oynardım da şimdi pek olmuyor dediğimiz çok çok acayip bir durumdu.

"Duramıyorum" dediniz, sürekli yoğun olmayı da bu yüzden mi seviyorsunuz?
Bilmiyorum, küçüklüğümden beri öyleydi. Galiba 9 yaşında falan, Gençlerbirliği Futbol Takımı'nın altyapısında oynuyordum. Sonra yıldıza çıktım. Dört yıl düzenli futbol oynadıktan sonra kürek çekmeye başladım. İşte orada hayatım biraz sert değişti. Halkevinin tiyatro kursuna gitmeye başladım. Bir yandan tiyatro kursum vardı, bir yandan okul, diğer yandan da kürek. Böylece zamanımı istediğim konulara ayırıp bir disiplini devam ettirmek, hayatımın içine yerleşti aslında. 18-19 yaşına kadar spor, ders, okul, tiyatro bir arada gitti. Ama tiyatronun söylemek istediklerimi söylememi sağladığını, beni daha özgüvenli yaptığını hissettim. Annem-babam ben çok küçük yaştayken ayrılmıştı. Hem orada bir hayat hem burada bir hayat, hem orada kitaplar hem burada elbiseler, iki üç farklı şehirde hayat. Bir yandan annem-babam var, bir yandan da babaannem var; farklı evler, farklı kültürler. Bir Antakya'ya gidiyorum, bir Ankara'ya gidiyorum, bir İstanbul'a gidiyorum. İlkokulu sekiz farklı şehirde, sekiz farklı ilkokulda okudum. Hızlı uyum sağlayabilme yetisi geliştirmek zorundaydım, yoksa uyumsuz ve toplum dışı kalırsın.

Psychologies'de aile ilişkileri üzerine bir dosya konusu işliyoruz bu ay. Sizin de karma bir aile yapınız var. Çocukluğunuz bu açıdan nasıldı?
Benim için çok ilginç olmadı, ben içine doğdum zaten. Doğduğumda, babamın annemden önce bir evliliği olmuş ve ondan bir ablam vardı; yani ben dünyaya geldiğimde o oradaydı. Annemle ablamın

"Tiyatro beni daha özgüvenli yaptı."

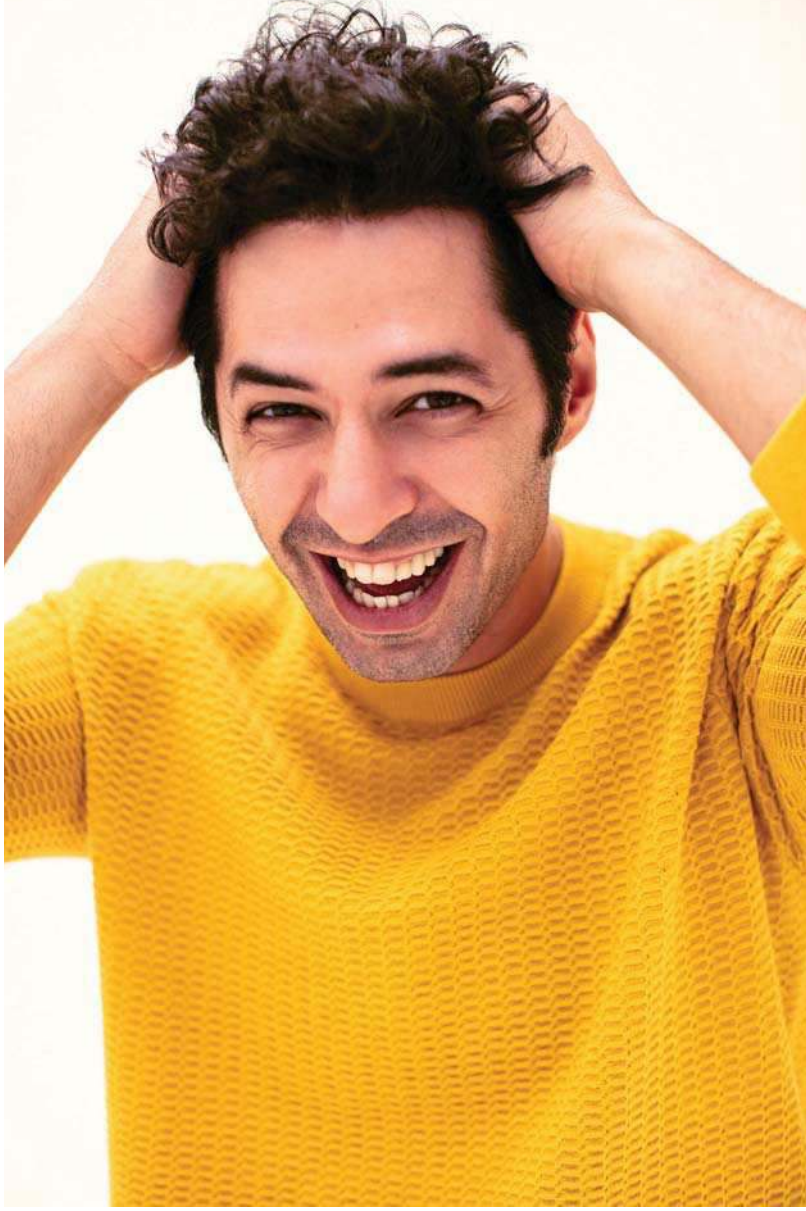
ilişkisi çok tatlıydı. Biz hiç kendimizi kötü hissetmedik. Hatta ablamın annesi benim İngilizce öğretmenim oldu okulda. Başkalarının deneyimi daha zorlu olabilir ama benim galiba annemin çok büyük etkisi var bu konuda. Toplumun insanlar üzerine konumlandırdığı kimlikleri hiçbir zaman okutmadı bana açıkçası. İnsanları oradan değerlendirtmedi.
Onun verdiği avantajla, o farklı ailelerle de bir aile olmak benim için hep bir hediye oldu. Bu durumu çok küçük yaşta yaşadığım için babamın ilişkilerini yargılamadım. Annemin de evlenmesini istemişimdir, çünkü hayatta kimsenin yalnız kalmasını sevmem, belki kendimin de. O yüzden de asıl olanın toplumsal konum ya da sınıflandırmadan öte, kişilerin hissi ve onların ne kadar mutlu olduğu, ne kadar iyi hissettiği diye düşünüyorum. Bir arada olmak bazen mutsuzluk yaratabilir ama bir arada olmak mutluluk da yaratabilir; bizimkisi ikincisiydi. Bir arada mutluyduk.

Kendinizi ağabey rolünde mi, kardeş rolünde mi daha rahat hissediyorsunuz?
Ben kardeş olmayı, birisinin sorumluluğu almasını daha çok isterdim ama daha çok ağabey oldum. Ağabey olmayı değil de küçük kardeş olmayı tercih ederdim. Kız kardeşim için ben biraz daha baba figürü oldum. Babamı geçen sene kaybettiğimiz için, artık erkek kardeşim için de öyleyim.

Kayıplarda ilk yıl zor geçebiliyor, bu yıl sizin için nasıldı?
Benim için yıl boyunca çeşitli vesilelerle düşünme, anma fırsatı oldu. Çünkü ailenin tüm bireyleriyle görüşüyorum. Eksikliğini hissettiğim zamanlar oldu; ne olursa olsun, bir şeyleri konuştuğun, paylaştığın birisi. O bir eksiklik, bir tuhaf. Tabii bazı rollerin senin üstüne kaldığını fark ediyor olmak da çok acayip oluyor. Gerçi onu daha öncesinde de hissetmeye başlamıştım, çünkü bir hastalık evresi var yıllardır süren. Daha çok neyi yapmak isterdi de yapamadı, aklında kalanlar neydi ya da benim onunla ilgili isteyip de yapamadığım, aklımda kalanlar var mıydı diye sorguladım.

Var mıydı?
Bir sahneye çıkartmak vardı. Sağlığına kavuştuğunda sahneye çıkmayı çok istiyordu. Allah'tan oyunuma geldi, konsere geldi. Onu bir gün sahneye çıkarıp şarkı söyletmek istiyordum. Beraber ya da o >>

Gömlek: Port Royale
Pantolon: Berwich by Vakko
Kemer: Mango



>> söylesin biz dinleyelim diye istemiştim, onu yapamadık.

İlişkinize dair farklı olmasını istediğiniz şeyler var mı?
Daha çok görseydim diyebilirim ama onun da bir sınırı yok. Savunma mekanizmasıyla bu cümleyi kuruyor olabilirim ama, 365 gün yanında kalsam yine de keşke daha çok görseydim diyebilirdim.

Bazen kayıplar, daha önce düşünmediğimiz şeyleri düşünmemizi sağlar.
Tabii geleceğe dair verdiğim kararlarda değişiklik yarattı. Aileye dönmek, biraz daha o tarafı planlamak... Ben planlamadan bir şey yapamıyorum. Planlamak biraz tuhaf gelebilir kulağa, daha çok zaman ayırmak diyebiliriz. Ailenin mutluluğu seni de tamamlayan bir şey. Senin de mutluluğun çok önemli. Onun biraz daha farkına vardım. Hayatımla ilgili önemli kararlar almamda etkili bir diğer isim de annem; sonra kız kardeşim. Onların hayatta benden beklentileri... Bir çocuk, bir evlilik, daha da düzenli bir hayat. Sadece o beklenti beni bir yere itmedi ama bunu yaşaması gerekir ailemin diye düşündüm. Bu da tatlı bir şey. Onu zamanında yaşamak var. Yani hiçbir şeyi bilemezsin, belki 50 yaşında evlenince de zamanıdır ama annemle aramızdaki yaş farkından dolayı, bazı şeyleri çok ileri bırakmamak lazım. Hele ki bir şeyler hissediyorsan, âşıksan ve her şey yolunda gidiyorsa, çok beklememek gerekiyor. Ama totalde aldığım kararları babamı kaybetmiş olmanın hızlandırdığını söyleyebilirim. Kendi kendime öyle analiz ediyorum yani. Başkalarının mutluluğu için yaşamak trajik bir duygudur ama başka bir mutluluktur o da. Ben tabii kimsenin mutluluğu için yaşamıyorum ama birilerinin mutluluğuna dahil olmak, hayatımdaki insanın ailesinin mutluluğuna dahil olmak, benim ailemin mutluluğunu görüyor olmak ve hepsini total olarak yaşıyor olmak, insanları farklı duygular içinde heyecanlandırmak, sevindiriyor beni. O da başka bir heyecan ve tatmin. Ama daha önemlisi, gerçeğin ne olduğu. Kendine bununla

"Evlilik bir kariyer planı değil, bir durum değişikliği."

Kazak: H&M

ilgili ne hissettiğini sorarak doğru kararı verebiliyorsun. Onda da çok iyi hissediyorum.

Nasıl bir his o?
Başkalarına, evlenen arkadaşlarıma "N'apıyorsun, gerçekten bu kadar eğitim aldın, master, doktora yaptın, böyle bir şey mi yapıyorsun?" diyebiliyordum. Ama şimdi koşullar değişiyor, zaman değişiyor; belki de bu fikri aklayacak bir şey buluyorsun kendi kendine ama o sadece böyle bir his, yani sadece hormonal bir duygu ya da yaşı geldi diye değil. Onların hiçbiri değil. Gerçekten üç-beş yıl süren, aynı evde aynı hayatı paylaşarak evlilik gibi yaşadığın ilişkiler var. Kimi zaman öyle ilişkiler yaşıyorsun ki bir senede, insanların bir ilişkide 10 senede yaşayamadığı hız ve yoğunlukla bir şey yaşıyorsun. O yüzden hiçbiri bir diğerinden daha iyi ya da daha kötü değil. Bazı şeylerin hissi başka türlü oluyor.

Sevgide olgunlaştığınızı hissediyor musunuz?
Evet, hissediyorum. Kabullerim başka yere geldi. O beni olgunlaşmış gibi hissettiriyor. Mesela eskiden çok yoğun çalıştığım için ıskaladığım şeyler olmuş. Şunu fark ediyorum: İlişki bazen çiçekler gibi. Sen ne kadar ona dikkat eder, ne kadar üstüne eğilir, onunla konuşursan, o kadar gelişir. Çiçek orada durur, ona su verirsen bir şey olmaz, kendi kendine büyür gibi hissedersin. Onu sevmenin yeterli olduğunu sanırsın ama öyle değildir aslında. Her ilişki bir emek, başka bir ilgi, başka bir beklenti içinde oluyor. Ben biraz daha bununla yüzleştim. Daha da anladım, daha da kavradım ve o yüzden de bazı şeyler harekete geçiyor.

Evliliği nasıl görüyorsunuz?
Bana evliliğin kodu, düzen gibi geliyor. Bilmiyorum. Aidiyet... Attın imzayı, bitti iş gibi gelmiyor. Çok önem verdiğim ya da daha az önem verdiğim bir şey gibi de gelmiyor. Bir mertebeye, bir üst seviyeye geçmek gibi de gelmiyor bana. Bu da bir durumun değişmesi gibi. Çok sağanak vardı, tak güneş açtı. Şimdi durum değişti. İklim değişti, şehir değişti gibi geliyor biraz. Nitekim öyle de oluyor. Başka insanlar giriyor hayatına. Daha önce yolda giderken "Nasılsınız?" diyeceğiniz insana, "Nasılsınız anneciğim, nasılsınız babacığım, nasılsınız dedeciğim" diyorsunuz. Senin hiç tanımadığın insanlar bir anda senin ailen oluveriyorlar. Bunu deneyimlemek o yüzden güzel. Tabii herkes için bu kadar şanslı durumlar cereyan ediyor mu bilmiyorum ama ben maşallah hayatımda hep şanslı oldum. Bu konuda da iyi gidiyor. Beni çok heyecanlandıran başka bir durum. Şanslı ve iyi hissediyorum kendimi.

Yeni bir role geçmek gibi yaşamıyorsunuz o zaman.
Bir gün belediye başkanı ya da milletvekili olsam da ya da hangi mertebeye gelirsem geleyim, bir şey değiştirmemeli. 12 yıldır İstanbul'dayım. Oyuncu oldum. Tanınıyordum ama sonra biraz daha tanındım, diziyle başka şeyler oldu ama bu değişimin bende bir etkisi olmadı açıkçası. Sadece daha cesaretlendirmiş olabilir ama bunların hayatımda çok dev değişiklikleri olmuyor. Evliliği de öyle görüyorum. Bir kariyer planı değil, bir durum değişikliği. Birlikte var ediyorsun, bir yere getiriyorsun, birlikte başarılı ya da başarısız bir hale getiriyorsun. İlişki de öyle zaten. Eğer doğru ilişki yönetebilen biriysen, şansın da yaver giderse, herhalde iyi olur. Şimdi peşinen konuşuyorum. Bilmiyorum ki neler olur. >>

>> **İnsan bazen ilişkide, karşısındaki kişi tarafından kendi özelliklerinin aynalandığını fark edebilir. Sizin ilişkinizde aynalandığınızı hissettiğiniz yönleriniz neler?**
Mesela hayata karşı tutkulu olması. İki kişinin birbirine karşı tutkulu olması da güzel bir şey ama hayata dair tutkulu olması önemli. Yaşam enerjisi düşük biriyle olamıyorum. Enerjisinin yüksek olması. O da bir aynalama aslında benim için. Hızlı karar verebiliyor olması. Net olabilmesi. Tek taraflı düşünmüyor olması; ben de olumlu-olumsuz yönleriyle düşünürüm mümkün mertebe. Öyle birisiyle hayatımı devam ettirebiliyorum, ilişki ya da ortaklık... "Ben demiştim, bak gördün mü!" diyerek sorumluluk almayanla bir şey yapamıyorum.

Hem özel hem de iş ilişkilerinden doyum almanızı sağlayan bir özellik bu o zaman.
Ben hayatımdaki insanların başka hayatları ve başka kararları olmasını seviyorum. Bana ya da herhangi bir şeye bağımlı yaşayan insanlardan hoşlanmıyorum. Hayatında bir bağımlılığı olan insanlardan çok hoşlanmıyorum. Bir zayıflık olarak görmemden değil, anlamlandıramadığım bir şey. Bazen hepimizin alışkanlıkları olabiliyor ama onlardan sıyrılabiliyoruz. Bir şeyin alışkanlığa dönüşmesi bana yapaylaşmış ya da ruhsuzlaşmış gibi geliyor. O yüzden kendi hayatı, kendi duruşu, kendi bakış açısı olan insanlarla çalışıyorum; her şeye "evet" demeyecek, "olur, tamam" demeyecek, artısını eksisini kendi bakış açısıyla değerlendirecek ve söyleyecek insanlarla... Mesela İlksen (Başarır) benim ortağım, senaryo yazdığım kişi; hayatta da en çok kavga ettiğim, bazen beni en çok yoran, benim de en çok yorduğum insan. Gerçekten ben kavgadan, tartışmadan beslenmiyorum ama farklı bakış açısı ve farklı hayatlar bizleri büyütüp geliştiriyor. Zenginleştirilmeyi ve zenginleştirmeyi seviyorum. Beni o heyecanlandırıyor. Tatminse orda tatmin.

Maalesef çok sık çocuk istismarı ve ensest haberleriyle karşılaşıyoruz son zamanlarda. İlksen Başarır'la dikkat çekmiştiniz bu konuya, "Atlıkarınca" filmiyle. O film süreci nasıl gelişmişti sizde?
İlksen'de de, bende de, bizim çevremizde, ailelerimizde böyle bir durum yoktu ama toplumsal olarak çok duyduğumuz, toplumun da tabu olarak gördüğü ve hiç ilgilenmediği ya da bizim öyle düşündüğümüz bir konuydu. Fakat Türkiye'de bu durumların yaşanma oranı çok yüksek, dünyada da öyle. Dolayısıyla ben de hep oradan ele aldım; İlksen de öyle. Buna sessiz kalmak, bununla ilgili bir şey yapmamak tuhaf. Sinema yapıyorsak, mutlaka buna değinmek gerekir. O zamana dek ensest üzerine Türkiye'de hiç film yapılmamış olması, hiç film çekilmemiş olması, bir yönetmenin, bir senaristin, bir oyuncunun bununla ilgili bir dert oluşturmamış olması tuhaftı.

Hâlâ da yeterince üzerinde durulmuş değil.
İsveç yapımı bir film var, "Festen" (Şölen)

diye. Festen aslında bir yandan oruçtur, bir yandan partidir; festa. Hikâyede, toplumca saygıdeğer, erdemli bilinen birisinin iki çocuğunu taciz ettiği masada dillendirilir. Herkes bir an düşündükten, bu paylaşımı öğrendikten sonra yemeğe devam eder. İnsanların da tam öyle bir durumu var. Haberi okuyup "Allah Allah, bu ne ya" deyip, sonra "Nerde yiyoruz?" diyoruz.
Birçok konuyla ilgili böyle, bunun rahatsızlığını yaşayıp derinleşmiyorsun. Yan komşun bir şey yaşıyor, sen bunu biliyorsun ve hiçbir şey yapmıyorsun. Ailende bundan şüpheleniyorsun, bununla ilgili derinleşemiyorsun. Bir yandan da devlet desteğinin, toplumsal desteğin, kişilerin uğradığı tacizi dillendirebilecek cesaretinin, o kişiyi toplum dışı bırakmayan, tam tersine yalnız hissetmeyeceği mekanizmaların olması ve o insanların o dava süreçlerinde maddi manevi desteklenecekleri bir zeminin oluşması gerekir.

Sizin ve çevrenizin filme yaklaşımı nasıl olmuştu?
Benim için tam bir laboratuvardı. Beni en çok çarpan neydi biliyor musun? Ne yazma süreci, ne oynama süreci. Biz filmi çektikten sonra, psikolog ve psikiyatrlardan oluşan 40-45 kişilik bir gruba ön gösterim yaptık. Çocuk ve kadın konularıyla ilgilenen pek çok dernekle ve vakıfla paylaştık. O tarafta dahi, "Ben seyretmeyeyim çok rahatsız oluyorum" diyenler oldu. Aslında kişisel kararlarımız ve kabullerimizle toplumsal olanın ve misyonumuzun kimliğimizden bir şekilde ayrılmadığını fark ettim. Bu çok sert bir şey; "Ben kaldıramıyorum". Çocuk üzerine bir şey yapıyorsan bunu kaldırmak zorundasın; çünkü bu bir dert. Bu "Beni kan tutuyor, ameliyata giremiyorum ama genel cerrahım" gibi bir şey. Yani taşın altına herkesin kolay kolay elini de sokmadığı bir konu. O yüzden de beni en çok yaralayan ve en çok zorlayan kısım orası oldu; tabu.
Basın inanılmaz destek verdi. Gerçekten dönemin basınıyla da ilgiliydi belki ama kibrit kutusu kadar yer kaplayan ensest başlığı, 2010'daki gazetelerde sayfa sayfa manşetlere taşındı. Sanatın ve sanatçının görevi bu tür şeylere dikkat çekmektir aslında.

Geleceğe dair "İsterdim ki şöyle olsun" dediğiniz ne var?
Ben isterdim ki hiçbir toplum savaşa, silaha, şiddete ihtiyaç duymasın, çünkü aslında hiçbiri ihtiyaç değil. Eğer doğayı kirletmezsen, bunun için bir maske almamıza ihtiyaç olmayacak. Maskeyi yapan akıl gayet iyi ama ihtiyaç duymamızı sağlayan sistemi kimse eleştirmiyor. Bize maskeyi satmakla ilgileniyorlar, doğanın nasıl kirlendiğiyle değil. Geleceğe dair umut diyecek olursan, ben hep umutluyum. Çünkü insanlık dediğin şey tarih boyunca yıkılıp yıkılıp yeniden yapıldı. Ama görüyorsun ki bir insan bile dünyayı değiştirebiliyor, dünyaya yön verebiliyor, trendi yeniden belirleyebiliyor, her şeyi yeniden kurgulayabiliyor.

Farklı alanlarda bunca şey yapıyorsunuz, kendinizi de öncü bir insan olarak görüyor musunuz?
Ben kendimi görmüyorum, kendimi bütünün bir parçası gibi hissediyorum. Her birimizin kapasitesi ölçüsünde bunu yapmaya zorunlu olduğumuzu düşünüyorum. Benim kapasitem daha fazlasına elverse, daha fazlasını yapmak isterim ama benim de sınırlarım, bilgim, hayatı yaşama biçimim, hedeflerim var; onların içinde de yapmaya çalıştığım kadarını yapıyorum. Bunu hiç yapamam ya da yapamazdım diye kendimi sınırlandırmıyorum ama bence hepimiz için öyle bir potansiyel var zaten. Kişi ne kadar bu sorumluluğu ya da bu biçimde düşünmeyi kendine düstur edinirse, zaten öyle olur. Bunun üstüne günde sekiz saat düşünürsen, bu senin derdin, hayatının bir parçası olur. Görev gibi değil de her birimizin kendini bir yere getirmesi lazım. İdealize etmekten bahsetmiyorum. Evet, bir kişi dünyayı değiştirebilir; değiştirdi de. Çok gördük örneğini insanlık tarihi boyunca. Fakat dediğim gibi, her kişi bu sorumluluğu alıp vicdanını rahat ettirecek bir yere getirirse, bu sorumluluğu taşırsa, dünya zaten iyi bir yer olur. Değişir bir yanda yani; ben ona inanıyorum. İnsanlığa olan inancımı da hiç kaybetmedim.

"Bir şeyin alışkanlığa dönüşmesi, bana yapaylaşmış ya da ruhsuzlaşmış gibi geliyor."

SERBEST KÖŞE

Rayka Kumru Bayazit
Seksolog, Danışman ve Cinsellik Eğitmeni. "Kapsamlı Cinsellik Eğitimi Serisi"nin yazarı.

Bir lüks değil, hak

Cinsellik eğitimi

Cinsel şiddet cinsellikle değil, güç ile alakalıdır. Buna rağmen, cinsellikten bahsetmeden cinsel şiddetten bahsetmek pek mümkün değil. Söz konusu çocuk ve gençler olduğunda ise cinsellikten bahsetmeden cinsel şiddetten bahsetmenin zedeleyici etkileri var. Kötü dokunuşlardan bahsetmek adına güzel dokunuşları anlatmakla, güzel donuşlara ek olarak kötü dokunuşlardan da bahsetmek arasında algısal olarak ciddi bir fark var.

İnsan bedeni, cinselliği ve davranışlarıyla ilgili son dönemde yayımlanan, düşünülen ve kamusal alanda konuşulanlar büyük ölçüde şiddetle özdeşleşiyor; toplumsal algı da bundan nasibini alıyor. Önlem almaktansa sorunlar baş gösterdiğinde çözüm bulmayı tercih eden bir kültürde söz konusu çocuğa yönelik şiddet olduğunda, ödenen bedel ölçülemez bir hal alıyor. Çocuklarla cinselliğe dair iletişim kurmayı kabul etmeden, onların cinsel şiddet olgusunu anlamaları beklenemez. Beklense bile, cinselliğe, cinselliklerine ve bedenlerine dair olumlu bir bakış açısı geliştirmeleri beklenemez.

Çocuk ve gençlerin bedenleriyle ilgili ilk ve bazen tek öğrendikleri: "Kimse sana dokunamaz." Cinsellik ve bedenleriyle ilgili iletişim kurmanın tek motivasyonu onları cinsel şiddetten korumak olduğunda, kanayan yaraya ancak yara bandı yapıştırılmış olur. Pratikte olumlu sonuçlara vesile olacağı umulan bu uyarı, ancak önünde, arkasında ve yanlarında kapsamlı bir bakış açısı olduğunda işe yarayabilir.

Bedensel haklar, cinsellik eğitimi ve ebeveynlerin çocuklarıyla iletişimine dair sıkça ele alınan belki de ilk adım, çocukların cinsel organlarına doğru isimleriyle hitap etmek. Bu, çocukları cinsel istismardan koruma amacıyla değil, çocukların bedenlerini tanımaları, bedenlerinden utanmamaları ve bedenlerinin olumlu birçok şeye vesile olabileceğini bilmeleri için tavsiye ediliyor. Doğru isimleri bilmek, bedene dair kurallardan bahsetmeyi mümkün kılıyor. Çocuğu bedeninden uzaklaştıracak, korkutacak şekilde değil, ona yeterli bilgiyi vererek, bedenini anlamasını sağlayarak, bedenini keşfetmesine alan tanıyarak, bedensel haklarına saygı gösterip onu güçlendirerek yapılıyor. Bu bilgiler, iletişim ve davranış biçimleri aynı zamanda bir sonuç olarak çocukların cinsel istismara uğratılma ihtimallerini düşürüyor. Bu şekilde bakıldığında, cinsel şiddetten koruma tek amaç değil, olumlu mesajlar arasında bir tane daha olumlu etki olarak görülebiliyor.

Azar azar da olsa, cinselliğe dair iletişimin sürekli şekilde gündelik yapının içinde olması, zamanı geldiğinde (bir partnerle cinselliği deneyimlemeyi seçerlerse) partnerleri, eşleri ve kendi çocuklarıyla da (çocuk sahibi olurlarsa) iletişim kurabilme ihtimalini artırıyor. Geleneksel toplumsal cinsiyet rollerini sorgulayan, ama aynı zamanda ailelerinin onlara aşıladığı değerler doğrultusunda yaşamlarını sürdüren bireyler olma ihtimalleri artıyor.

Bu yüzden cinsellik eğitimine erişim bir lüks değil, bir haktır; insan oluşunun mümkün olan en sağlıklı, en huzurlu, en güçlendirilmiş potansiyeline erişimine destek olur. Bugün refah düzeyi en yüksek ve toplumsal cinsiyet eşitsizliklerinin en düşük olduğu ülkelerin aynı zamanda kapsamlı cinsellik eğitimini sistemin olağan bir parçası olarak benimsemiş olmaları bir tesadüf değildir. İster çocuklukta, ister yetişkinlikte, sorusu cevaplananların konu hakkındaki kaygıları ve sıkışıklıkları azalırken, sorusu cevaplanmayanlar, bastırılanlar, sorularının cevaplarını sağlıksız kaynaklarda ve zaman zaman deneyimlerde aramaya devam ediyor.

Psiko-bakış

Gürültülü ortamda çalışmanın olumsuz etkileri s. 26 /
Doğaya dönüş isteğiniz var mı? s. 30 /
Gaye Su Akyol'a ilham veren cümle s. 33 /
Eylül ayının **merakla beklenen kitapları** s. 34

Group Medya olarak bilginin değerine dikkat çekmek için başlattığımız #sadecebakmaoku farkındalık kampanyasını, sanatçıların bakışıyla buluşturuyoruz. 20-23 Eylül tarihlerinde Lütfü Kırdar Kongre Merkezi'nde gerçekleşecek 13. Contemporary Istanbul Fuarı'nda #sadecebakmaoku sergimizde yer alacak her bir esere "bakıldığında" ardındaki hikâyelerin izleyicilere geçeceğine inanıyoruz. Tıpkı resimde gördüğünüz Deniz Gökduman'ın "Gazete Fotoğrafları Üstüne" isimli yapıtında olduğu gibi. Standımızda buluşalım.

Derleyen: **Ceylan Özçapkın**

SESSİZLİK LÜTFEN

Gürültüde çalışmak daha zor

Günümüzde gürültüsüz ortam bulmak gerçekten zorlaştı. Sokaklar kalabalık, sınıflar dolup taşmış halde, ofisler ise artık herkesin kolayca sosyalleştiği açık ofis alanlarına dönüştü. Bununla birlikte kişinin konsantrasyon ve öğrenme becerisinin gürültü tarafından olumsuz etkilendiği ortaya çıktı. Yapılan bir araştırmaya göre, insanlar gürültülü ortamlarda yeni şeyler öğrenmenin daha zor olduğunu düşünüyorlar, çünkü zamanlarını doğru yönettiklerini düşünseler bile aslında gürültü, zaman yönetimi yetilerini olumsuz etkiliyor.

Kaynak: Psychology Today

ÖZSAYGI TAKVİYESİ

Sanal gerçeklik kendine güveni artırabilir

Yeni bir araştırma, sanal bir deneyimin kendine güveni düşük kişilerde entelektüel performansı geliştirebileceğini gösterdi. Barselona Üniversitesi araştırmacıları konuyla ilgili şöyle diyor: "Sanal gerçeklik kendinizi sanal bir bedende görme fırsatı yaratır, buna sanal cisimleşme denir." Bilim insanları bu sanal cisimleşmenin davranış ve tepkiler üzerinde de çok etkili olabileceğini savunuyor. Örneğin sanal ortamda siyahi bir vücut deneyimi yaşayan beyaz kişiler, sonrasında ten renkleriyle ilgili daha az ayrımcılık gösteriyorlar.

Kaynak: Frontiers in Psychology

İRADE MESELESİ (Mİ?)

Yemeği geri çeviremeyenler

Bazı insanlar bir oturuşta koca bir paket cipsi yiyip bitirirler. Yeni bir araştırmaya göre, onların yemeğe bu kadar zaafı olmasının sebebi, beyinlerinin yemek ödülüne verdiği tepkide gizli. Araştırma, para yerine yemekle ödüllendirilen bazı çocukların beyinlerinin daha yoğun tepki verdiğini, bu yüzden de daha fazla yemek yediklerini ortaya koydu. 7 ila 11 yaşları arasında 59 çocuk üzerinde yapılan çalışmada, çocukların bir oyunu kazanmaları sonucunda para, şeker veya kitap kazanacakları söylendi. Araştırmacılar paradan ziyade yemek kazandıklarında bazı çocukların beyninin daha çok tepki verdiğini ve bu çocukların fazla yemeye daha düşkün olduklarını saptadı. Bu araştırma çocukların alışkanlıklarının küçük yaşta nasıl şekillendiğini de gözler önüne seriyor.

Kaynak: Penn State Çocuk Beslenme Davranışları Laboratuvarı (ABD)

http://www.psychologies.com.tr

PSYCHOLOGIES

BMI BUSINESS MANAGEMENT INSTITUTE

DAHA MUTLU İŞ ORTAMLARI YARATMAK İÇİN İŞ DÜNYASINA ÇAĞRIDA BULUNUYORUZ

Psychologies Türkiye ve Business Management Institute olarak, yöneticilere, çalışanlara, psikologlara, koçlara, iş hayatının önemli aktörlerine daha mutlu çalışma ortamları yaratmak için çağrı yapıyoruz. Hem yöneticilerin çalışanlarına karşı hem de çalışanların işyerine karşı iyilik haline özen gösterilmesi gerektiğini düşünüyoruz. Ekonomik performans ve iyilik hali arasında ayrılmaz bir bütünlük olduğuna inanıyoruz. Sürdürülebilir bir iyilik hali için beraber yapabileceğimiz çok şey var. Daha iyi bir iş hayatı tasarlamak mümkün!

İnternet sitemiz üzerinden manifestomuzu imzalayabilir ve Psychologies Mutlu Şirket Programları'yla ilgili detaylı bilgi alabilirsiniz.

psychologies.com.tr psychologies_TR psychologiestr PsychologiesTurkiye

PSYCHOLOGIES

BMI BUSINESS MANAGEMENT INSTITUTE

Psychologies Mutlu Şirket Programları başlıyor

Rekabet, yarış ortamı, ekonomik belirsizlik, işsiz kalma korkusu, tükenmişlik sendromu, yeni iş yapış biçimlerine uyum sorunları... Son 30 yıldır iş hayatı giderek zorlaşıyor. İş hayatına atılan yeni nesiller zorlu ve stresli ortamlarda çalışıyor. Peki, bu ağır şartlara rağmen işimizde huzuru nasıl yakalayabiliriz? İşyerinde nasıl mutlu oluruz? Sürdürülebilir bir iyilik hali için "Psychologies Mutlu Şirket Programları" başlıyor.

Ömrümüzün ortalama 11,3 yılını işyerinde geçiriyoruz. Türkiye haftada yaklaşık 45 saat çalışan bir ülke olarak dünyada iş ve özel hayat dengesinin en düşük olduğu ülkelerden biri. İşyerinde yaşanan stres ve iş ortamına duyulan güvensizlik ruhsal hastalıkların başlıca sebeplerinden. Erkekler, kariyer basamaklarında sadece ileri doğru adım atarak başarılı olabileceklerini düşünüyor, kadınlar yetersiz sosyal destek yüzünden ev ve iş hayatı arasında seçim yapmak zorunda kalıyor, yeni jenerasyon çalışma ortamında uyumsuzluk yaşıyor, gizli ya da açıkça yapılan kültürel veya kişisel ayrımcılık pek çok çalışanı farklı şekillerde etkiliyor.

İşyerinde mutluluk neden önemli?

Araştırmalar depresyon ve kaygı bozukluklarına eşlik eden bedensel rahatsızlıkların çalışanların sağlığını ve üretkenliğini olumsuz etkilediğini gösteriyor.
Bazı firmalar çoğu zaman bol rakamlı ve belirsiz hedeflerin sayısını çoğaltarak bireyin enerjisini sadece "yapmak" üstüne yönlendiriyor. Kişi, her gün açmaza girmiş gibi görünen aynı işi yapıp duruyorsa, işinin tehdit altında olduğunu düşünüyorsa veya işi iyi yapabilmesi için gerekli kaynaklar eksikse, yapılan iş anlamını yitirir, kendini güçsüz ve savunmasız hisseder. Anlamı sorgulamak ise son derece özneldir. Anlam, yaşam boyunca önceliklerin, değerlerin, inançların, motivasyonların ve gereksinimlerin yeniden sıralanmasıyla evrim geçirir. İşteki mutluluk ve motivasyon, Excel tablolarıyla değil, ancak davranışlar, ruh hali ve paylaşımlar sonucunda kazanılabilir. İş hayatında bize anlam katan işler yapabilme fırsatı bulamadığımızda, kendimizi geliştirip değerli hissedemediğimizde, bilgiyi paylaşamadığımızda, sosyal bağlar kuramadığımızda, olumsuz duygular beslemeye başlıyoruz.
Yaratıcılığımız, üretkenliğimiz, mutluluğumuz, potansiyelimiz zarar görüyor.
Tam tersine, yaşam amaçlarımızla örtüşen, eşitlikçi, gelişime açık, pozitif işleyişe imkân veren şirketlerde çalışıyorsak, işimizden duyduğumuz tatmin büyüyor ve işimizi severek yapıyoruz. Böylece hayatımızın farklı alanlarında da iyi oluş halimiz artıyor, yaşam kalitemiz gelişiyor.

Group Medya bünyesinde yayımlanan Psychologies dergisinin Genel Yayın Yönetmeni, Uzman Psikolog Deniz Çakmakkaya, "İş dünyasının ezberlenmiş kalıpları bir kenara bırakıp psikolojik sermayeye yatırım yapmasının zamanı geldi" diyor. "Yeniçağın sunduğu olanaklar ve beklentiler yönetim anlayışlarının da değişmesini beraberinde getirecek. Kişilerin öz-kaynaklarını kullanmaya, kendilerini keşfetmeye ve memnuniyet hissetmeye ihtiyaçları var. Elimizdeki bilgilerle ve araştırma sonuçlarıyla görüyoruz ki çalışma ortamlarında daha insancıl koşullar yaratmak sadece etik bir zorunluluk değil, bireylerin kendilerini gerçekleştirmelerine yani dünyanın geleceğine yapılan bir yatırım."
Disiplinlerarası çözüm önerileri üreten ruh sağlığı uzmanları, iş hayatında daha mutlu, verimli ve tatmin edici iş ortamlarını nasıl tasarlayacağımızı anlatıyor. Peki, bu kadar görünür olanı görmemezlikten gelmeye devam mı edeceğiz?

Psychologies Mutlu Şirket Programları

Şirketler birbirlerinden çalışanlarının mutluluğuyla ayrılırlar. Çalışanın görülmesi ve korunması, otonomluğuna fırsat verilmesi, şirketin şeffaf olması, bireysel ve ortak anlamlarda buluşmak gibi temel ihtiyaçların karşılanması, sosyoekonomik anlamda iyileştirme yöntemleridir.
İnsan sermayesine yapılan yatırım şirketlere %270 oranında kârlılıkla geri dönüyor. İşyerinde mutlu olan çalışanların şirkete bağlılığı ve uyumu artarken daha yaratıcı fikirler geliştiriliyor ve hizmet kalitesi artıyor. İşe gelinmeyen gün sayısının ve tükenmişlik belirtilerinin azalması, zaman kaybının önüne geçilmesini sağlıyor.
Çalışan bağlılığını ve verimliliğini artırmaya yönelik uygulamalar ve çalışmalar yapan şirketler genç mezunların da ilgisini çekiyor.
Bir başka deyişle, işyerlerinde insana değer veren bir yaklaşımın olması, şirketlere dinamizm ve ekonomik artılar katıyor. İşyerinde çalışanlar için kişisel gelişime ayrılmış bir eğitim olmadan tek bir haftanın bile geçmemesi gerekiyor. Ancak yüzeysel eğitimler ile sürdürülebilir etkin eğitimler arasında farklar var. Bu nedenle Psychologies Mutlu Şirket Programları'nda ilham veren içerikleri, projeleri, workshop'ları ve atölyeleri tasarlarken, çalışanları sadece birer işgücü olarak görmenin ötesinde, her bireyin biricikliğine saygıyla yaklaşma prensibinden yola çıkılıyor. Bunun için dört temel adımda yol haritası belirleniyor.
Birincisi, çalışma ortamı ve bireysel gereksinimlerin uyumunu sağlayarak çalışanların fiziksel ve ruhsal iyilik hallerine önem vermek. İkincisi, işyerinde çeşitliliğe ve zenginliğe izin veren yaklaşımlar benimsemek. Üçüncüsü, çalışanların birbirleriyle daha güçlü bağlar kurmalarını ve doğru iletişim yöntemleri benimsemelerini cesaretlendirmek. Son olarak da ortak bir vizyonu ve değeri paylaşarak geleceğe yönelik daha sağlam adımlar atmak.
Psychologies, ulusal ve uluslararası alanda çalışan uzmanlarla oluşturduğu Mutlu Şirket Programları aracılığıyla iş dünyasını samimiyete ve daha mutlu iş ortamları yaratmaya davet ediyor.
2004 yılından beri iş dünyasına yeni açılımlar ve değerler getirmeyi hedefleyen Business Management Institute'ün (BMI) de desteğiyle yürütülen programlar, sürdürülebilir bir iyileşme sağlayarak çalışan memnuniyetini ve şirketin ekonomik gücünü artırmayı hedefliyor. BMI adına Proje Koordinatörü İpek Akyıldız, "Hem bireyin, hem kurumun hem de toplumun mutluluğuna, verimliliğine dokunmayı hedefleyelim istedik. Bu programdaki tüm içeriklerimiz psikoloji altyapısıyla farkındalıklarımızı, ilişkileri, verimliliği ve mutluluğu artırıcı ortamları yaratmak üzerine olacaktır" diyor ve ekliyor: "Bu projenin içerikleri, bildiğimiz anlamda kâğıt kalem kullandığımız eğitimler değil, duygularımıza, farkındalıklarımıza dokunan içerikler olacaktır."
14 yıllık eğitim deneyimini iş dünyası hakkındaki derin bilgisiyle harmanlayarak, bireylerin gelişimine katkı sağlayan BMI'da eğitim danışmanı olan Uzman Psikolog Begüm Karataylıoğlu, "Psychologies Mutlu Şirket Programları, psikoloji ve iş hayatından gelen uzman danışmanlarımızla beraber hem analiz hem de öğrenmeye yönelik psikolojik tekniklerin kullanıldığı bir programdır" diye açıklıyor. "Yapılan analizlerle kişilerin mutluluk seviyesi ölçülebilecek ve bu sayede kendilerine dışarıdan bir göz olarak bakma şansını elde edecekler. Eğitimler takibinde yapılan çalışmalar ve analizlerle nereden nereye geldiklerini somut bir şekilde gözlemleme şansına sahip olacaklar. Yurtdışında yeni uygulamaya giren kurumsal mutluluk projelerini ülkemizde de başlatmaktan dolayı gurur ve heyecan duyuyoruz."
Psychologies Mutlu Şirket Programları'yla mutlu işyerleri yaratmak mümkün.

Siz de şirketiniz ve kendiniz için neler yapabileceğinizi görmek ve Psychologies Mutlu Şirket Programları'yla ilgili ayrıntılı bilgi almak için bize ulaşın. www.psychologies.com.tr

Business Management Institute
+90 (212) 273 15 06 +90 (212) 273 15 05

İpek Akyıldız
ipekakyildiz@bm-institute.com

Begüm Karataylıoğlu
begumkarataylioglu@bm-institute.com

Çeviri: **Ceylan Özçapkın**

Psiko-bakış

Doğaya ihtiyacım var

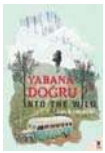
SİZCE BU İHTİYAÇ NEDEN KAYNAKLANIYOR?

ŞEHİRDE BOĞULUYORUM

SİZİ BOĞAN NEDİR?

İNSANLAR

Her şeyi bırakıp kaçmak... Jon Krakauer'in "**Yabana Doğru**" kitabındaki Christopher McCandless tam olarak bunu yapıyor. Doğada yaşamayı kafaya koyan kahramanımız, arkasına bakmadan büyük şehri terk ediyor. Yine de doğa ihtiyacıyla izole olmayı birbirine karıştırmayın.



ÇEVREM

BULUNDUĞUNUZ YERDEN ACİLEN KOPMANIZ GEREKTİĞİNİ Mİ HİSSEDİYORSUNUZ?

YILLIK İZNİMİ BEKLEYEBİLİRİM

DÜŞÜNMEYE İHTİYACIM VAR

NASIL BİR YER TERCİH EDERSİNİZ?

KEYİFLİ VE TANIDIK

EVET

Rüzgârda kıpırdayan yaprakların sesi, bulutların yavaşça salınması veya suyun dinlendirici akıntısı... Hepsi, Frits Thaulow'un "**Moulin à Eau**" tablosundan çıkmış bir manzara gibi. Doğa size birçok keyif verici olanak sunar. Geriye kalan tek şey, size en uygununu bulmak.

BÜYÜK VE HAREKETLİ

Ben kimim? Nereye aitim? Doğayla baş başa kalmak uzun süredir aradığınız soruların cevaplarını bulmanıza yardımcı olabilir. **Caspar David Friedrich**'in tablolarında tasvir ettiği gibi, öfkeli dalgaların karşısında durup düşündüğünüzde, benliğinizin derinliklerine inebilir, küçük ve bir o kadar da büyük dünyada yerinizi netleştirmenizi sağlayabilirsiniz.

MOLA VERMEK İSTİYORUM

GİTME ŞANSINIZ VAR MI?

EVET

HAYIR

Doğa tüm duyularımıza hitap eder; çünkü onu görebilir, ona dokunabilir ve sesini dinleyebiliriz. Ama sizin için ulaşılamaz olduğu zamanlarda, görsel veya işitsel olarak kendi doğanızı yaratabilirsiniz. Netflix'in "**Doğa'nın Mucizeleri**" adlı belgeselinde, yerinizden bile kalkmadan vahşi hayvan sürülerinin hayatına ve doğal yaşamlarına tanık olabilirsiniz.

KİMLİK SORGULAMASI

Sokakta üretmek

Bu yıl üçüncüsü düzenlenen İstanbul Comics and Art Festival (ICAF), 7-9 Eylül tarihleri arasında "kimlik" kavramından yola çıkarak şekillendirdiği programıyla dikkat çekiyor.

Kimlik kavramı, 20. yüzyılda modernizmle birlikte hayatımıza girdi ve günümüz dünyasında kimlik, sorgulanan, tartışılan ve bastırılan bir kavram haline gelmiş durumda. Kimlik temasıyla düzenlenen ve kadın kimliğine özel bir yer veren İstanbul Comics and Art Festival, bu kavramı oldukça geniş bir çerçeveden ele alıyor. Süper kahramanların çoklu kimlikleri ve psikolojileri, graffiti ve sokak sanatçılarının gizli kimlikleri, kent kimliklerinin sanatçı dokunuşlarıyla uğradığı dönüşümler ve kadın sokak sanatçılarının kamusal alandaki varlıkları gibi konuların hepsi festival süresince ele alınan başlıklar arasında bulunuyor.

Geçmiş yıllardan farklı olarak, festival bu sene "Urban Hacking" projesiyle sokaklara iniyor ve şehir yaşantısına karışıyor. 2016 yılından bu yana çizgi dünyası ve sokak kültürüyle iç içe olan festival, kentin gündelik yaşamına karışarak yalnızca festival katılımcılarına değil, her kesimden insana ulaşmayı hedefliyor. Sanatı günlük yaşam pratiklerine taşıyarak karşılaştırmalar yaratan festivalde, 10 sanatçı ve tasarımcı Kadıköy'de seçtikleri kamusal alanları üç boyutlu sanatsal üretimlerle donatacak ve dolayısıyla kentin kimliğini de yeniden yorumlamış olacaklar.

Kimlik temasının seçilmesindeki en önemli nedenlerden bir diğeri de festivalin çizgi roman kültürü üzerinden şekillenmiş olması. Çizgi romanlardaki süper kahramanlar, Freud'un yapısal teorisine göre, benliğimizi oluşturan üç ayrı bölümü yani "ego, süperego ve id"i temsil ediyorlar. Freud'a göre, zihinsel süreçlerimiz üç bölümden oluşuyor: Bilinç, bilinçöncesi ve bilinçdışı. Süper kahramanların travma sonrası stres bozukluğu diyebileceğimiz deneyimleri üzerinden ikinci bir kimlik geliştirmeleri, bilinçli ve bilinçdışı deneyimlerinin bir yansıması. Bu nedenle süper kahramanların çoklu kimlikleri de festival süresince ele alınan konular arasında bulunuyor. Üç gün boyunca canlı graffiti çalışmalarına yer verilecek olan festivalde, dört kadın graffiti sanatçısı, "kadın olarak sokakta var olmak" konusu üzerine söyleşilere de katılacak. **Gerilla bir eylem olarak nitelendirilen graffiti, duruşu itibarıyla kişinin kimliğini gizlemek durumunda kaldığı veya bunu tercih ettiği bir disiplin diyebiliriz.** Bu sene festivalin tek uluslararası konuğu, Afganistan Kabil Üniversitesi Güzel Sanatlar Fakültesi'nde öğretim görevlisi olan Afgan sokak sanatçısı Shamsia Hassani. Hassani festival kapsamında, "baskıcı rejimlerde kadın olarak sokakta üretmek" üzerine ilgi çekici bir konuşma da yapıyor olacak.

Bu sene festival alanında gösterimi yapılacak animasyon filmler de aynı şekilde kimlik teması göz önünde bulundurularak, Melis Balcı küratörlüğünde seçildi. Ziyaretçilerin festivaldeki çeşitli aktivite ve söyleşiler aracılığıyla kimlik kavramını nasıl yorumlayacakları ve kendi yaşamlarında nasıl değerlendirecekleri ise bu seneki temanın seçiminde önemli bir rol oynamış. Siz de İCAF'ı ziyaret ederek yaratıcı deneyim alanları sunan bu açık hava festivalinin keyfini çıkartabilirsiniz.

Festival biletlerine dsmbilet.com'dan ulaşabilirsiniz.

icaf.com.tr

Yazı: **Tuğba Kocaefe,** Psikoterapist

İZLEMEK İÇİN ÜÇ NEDEN

"Pablo Escobar'ı Sevmek"

1. Krallık

Tarihin en büyük uyuşturucu baronu olarak anılan Pablo Escobar'ın hayatını (1949-1993) konu alan, sevgilisi Virginia Vallejo'nun otobiyografik romanından beyazperdeye aktarılan film, bir çöplükten bir kraliyetin yükselişine ve çöküşüne dair detayları konu alıyor. "Kral" olmanın her şeyin önüne geçtiğini bazı sahnelerde açıkça görüyoruz. Bu öyle bir krallık ki, dış dünyaya (düşman olarak bellenen ötekine) karşı kalelerle korunuyor, yıkılmaması için canlar feda ediliyor, binlerce kişi adeta tek bir silah gibi doğrultuluyor. Derme çatma yapılan bu krallık, sanki bir oyun gibi. Pablo'nun kalesi, minderlerden derme çatma yapılan çocuk oyunu kalelerine benziyor. İçerideki arzu ve isteklerin korunması için dış dünyaya kendini kapatan bir çocuk gibi, Pablo da kendi yaptığı kalesinde arzu doyumu yaşıyor.

2. Suç

Şiddet içeren suç işleme davranışında bulunan mahkûmlarla yapılan araştırmalar, suça ilişkin davranışların erken çocukluk döneminden itibaren ortaya çıktığını gösterir. Erken dönemde yaşanan çocukluk travmasının, ebeveynlerin ihmal ve istismarının ilerleyen dönemde işlenen suçla bir bağlantısı olduğu açıktır. Bu durumu toplumsal olarak alırsak, bir toplumun geçmişi, nasıl yapılandığı, toplumun ebeveyninin (iktidarın) olası ihmal ve istismarı, Escobar'ın durumunda olduğu gibi kitlesel suç olaylarında önemli olacaktır. Düşünmenin reddedildiği, toplumun adeta ikiye bölündüğü, bir grubun idealleştirilip diğer grubun istismar edildiği durumlarda, kitlesel suç ve çatışmaların ortaya çıkması kaçınılmazdır. Film boyunca, politik yaklaşımları ve dezavantajlı grubun öfkesini açıkça görüyoruz.

3. Manipülasyon

"Ben" ve "öteki" farklılığının anlaşılması, sadece bireysel olarak değil toplumsal olarak da çok önemlidir. Bu farklılığın kabulü, herhangi bir fikir ayrılığı durumunda şiddet göstermek yerine tartışabilmenin ve yeni fikirlerin önünü açar. Bu doğrultuda, sosyal kurumların ve yönetimin, toplumdaki fikir ayrılıklarını sosyal-savunma sistemi açısından bir tehdit olarak görmesi durumunda, toplumda farklı grupların birbirlerine karşı düşmanlıkları çoğalabilir. Bu durum, şiddete ve güçlünün zayıfı yok etmeye yönelik eylemlerine neden olabilir. Demokratik olarak yönetilemeyen, bireysel manipülasyona maruz kalabilir. Escobar'ın bir dönem "Robin Hood"luğa soyunması gibi, dezavantajlı gruplar kendi liderlerini yaratabilirler, fakat manipülasyona maruz kalabilirler.

FERNANDO LEÓN DE ARANOA

Yönetmenliğini Fernando León de Aranoa'nın üstlendiği 2017 yapımı "Pablo Escobar'ı Sevmek" (Loving Pablo), Goya Ödülleri'nde En İyi Aktris ve En İyi Aktör ödüllerine aday gösterildi. Yönetmenin filmleri arasında, "Güneşli Pazartesiler" (Los Lunes al Sol-2002) ve "Mükemmel Bir Gün" (A Perfect Day-2015) bulunuyor.

İlham veren cümle *Gaye Su Akyol*

“Aynı nehirde iki kere yıkanılmaz.”

Herakleitos*

“Hayatın devinimini, anın biricikliğini, kâinattaki her atomun, kendini asla tekrar etmeyen bir ahenkle, önceki biçiminden bambaşka bir gerçekliğe eriştiğini süslemeden anlatan, Herakleitos’un 2500 yıllık öğretisi. Bana babamdan emanet, diyalektiğin gümüş kanatlı bilge kuşu.
Yıllar sonra, 17 yaşındayken yaptığım şarkıda bu cümlenin izleri şöyle gizliydi:

‘Bu sularda kim yıkandı
Temizlenip arındı
Sanır mısın iki kere
Yıkanılır aynı nehirde
Zaman akar
Yaşlar akar
Düşler akar
Acı akmaz...’

Oysa nehir değişiyor, zaman değişiyor, atomlar, insan, su değişiyor... Ve 17 yaşındaki ‘ben’e müjdelemek isterim ki acı da o nehirle birlikte başkalaşım geçiriyor; bazen akıp gidiyor, bazen yerini yeni acılara bırakıyor. Ve evet, sonra onlar da taze sularla besleniyor, büyüyor, kırılıyor, ölüyor, ebedi bir devinimle şu anki ‘ben’i örüyor. Bu kadim bilgiye erken uyananların nehri sevmesi ondan. Her şey her an bir başka sürümüyle sınanır, sabit kalmaya çalışan, büyük bir değirmende öğütülür, çekirdeklerinden kahve yapılır, ‘zaman’a servis edilir. Zaman, acı kahveyi içer. Hayallere dalar, varlıkla dolan bu izafi kâinatta, olasılık teorisi ve rastgele değişkenlerle hazırlanmış denklemi örer. Biz ona anlamlar yükleriz. Anlamlar da zamanla değişir. Bu böyle sonsuz bir paradoksla devam eder; ta ki kâinat biçimden sıyrılıp yeni bir isimle ve yeni kurallarla örülene kadar.”

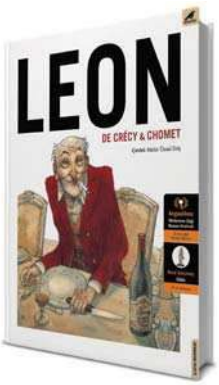
Gaye Su Akyol, müzisyen.
Yeditepe Üniversitesi Sosyal Antropoloji bölümü mezunu olan Akyol’un “Develerle Yaşıyorum” ve “Hologram İmparatorluğu” adlı iki albümü bulunuyor.
***Herakleitos,** filozof.

FRANSIZ ÇİZGİSİ

Leon

2004 yılında En İyi Animasyon dalında Oscar'a da aday gösterilen "Belleville'de Randevu"nun yaratıcısı olan **Sylvain Chomet** ve usta çizgi romancı **Nicolas de Crécy**'nin bir araya gelerek hazırladığı **"Leon"**, baba, oğul ve torun ilişkilerine odaklanan bir hikâyeyi okuyucuyla buluşturuyor.

Leon olarak bilinen Leonce Houx-Wardiougue, büyük bir kozmetik fabrikasının kurucusudur. Oğlu Aymard, Leon'dan şirketi devralıp modern bir girişim kurmaya çalışır. Leon'un büyük torunu Geraldo-Georges ise büyük büyükbabasının yüzüncü doğum günü için düzenlenecek pazarlama kampanyasından sorumludur. **Aymard, ürkek oğlunu hor görse de,** Leon torunu Geraldo'yu gerçek hayata sokmaya kararlıdır. Çağdaş Fransız çizgi romanının klasik eserlerinden biri olarak yerini alan "Leon", özgün anlatımının yanı sıra burjuvaziyi farklı bir şekilde eleştirmesi ve sürrealist sahneleriyle dikkat çekiyor.



Sylvain Chomet, Nicolas de Crécy, Karakarga Yayınları, 160 s.

istanbul coffee festival 2018

istanbulcoffeefestival.com.tr

20-23 Eylül

KüçükÇiftlik Park

Tüm şehri uyandıran festival 5 yaşında!

Ana Sponsor

axess

Biletler

dsmbilet.com

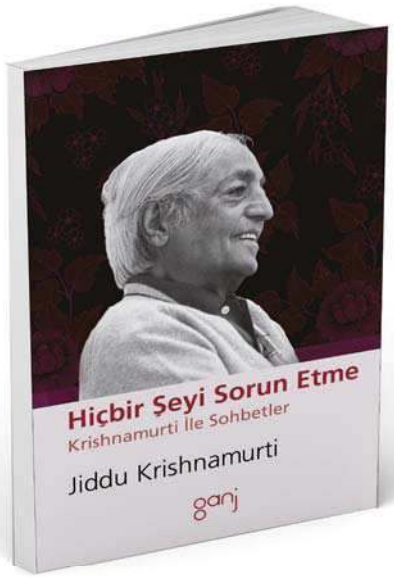
Organizasyon

Dream Sales Machine
İSTANBUL | LONDON

Mekan

KÜÇÜK ÇİFTLİK PARK
1975'TEN BERİ

Bibliyoterapi



PROBLEMLERİ ÇÖZMEK

Hiçbir Şeyi Sorun Etme

Çocukluğumuzdan beri aldığımız eğitim bizi fiziksel problemleri çözmeye yönlendirir ve bu konuda uzman haline getirir. Beynimiz böylelikle problem çözmeye şartlanır ve aynı mantığı psikolojik alana da taşır. Bu nedenle her duruma, her duyguya çözülmesi gereken korkunç bir problem gözüyle bakarız. Ancak Hintli Düşünür Jiddu Krishnamurti'ye göre, problem çözen zihnin asıl yapısı kendini problem yaratan zihin olarak görememesidir ve bu sebeple problemlerimizin sonunu getiremeyiz. Bu kitap, size problemlerinizi gerçekten çözebilme yolunda rehberlik edecek.

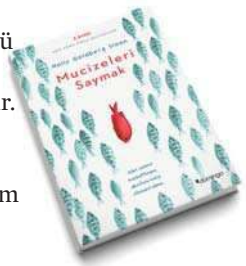
Jiddu Krishnamurti, Ganj Yayınları, 272 s.

Jiddu Krishnamurti Kimdir?

1895: Hindistan'da doğdu.
1909: Theosophical Society tarafından "dünya öğretmeni" seçildi.
1930-1944: Avrupa'dan Latin Amerika'ya, Hindistan'dan Avustralya'ya birçok ülkede konferanslar verdi.
1938: Çok yakın arkadaşı olacak olan Aldous Huxley ile tanıştı.
1986: Pankreas kanserinden hayatını kaybetti.

DÖNÜŞÜM HİKÂYESİ

Mucizeleri Saymak



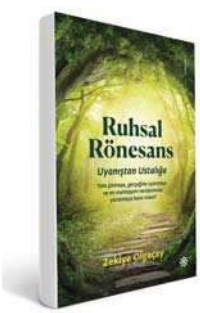
İçinizi ısıtacak, size ilham verecek ve yüzünüzü gülümsetecek bir romana ihtiyacınız varsa, **"Mucizeleri Saymak"** aradığınız kitap olabilir. Anne ve babasını bir trafik kazası sonucu kaybeden küçük Willow Chance'in hayata yeniden başlama yolculuğu okuyucuya da ilham verecek türde.

Holly Goldberg Sloan, Domingo Yayınevi, 328 s.

DÜŞLER ÜLKESİ

Karpuz Şekerinde

Beat Kuşağı dendiğinde ilk akla gelen isimlerden biri olan Richard Brautigan, dönemin ruh halini yansıtan romanlarıyla karşı kültürün popüler yazarlarından biri. Kaos halindeki dünyada kendi yalnızlığına çekilmiş kırılgan karakterleriyle tanınan Brautigan'ın "Karpuz Şekerinde" adlı romanı, sürreal anlatımıyla dikkat çekiyor. *Richard Brautigan, 6:45 Yayınları, 128 s.*



YOL HARİTASI

Ruhsal Rönesans

"Ruhsal Rönesans", içinde yaşadığınız tutsaklıktan kurtulmanız, potansiyelinize ulaşmanız ve dönüşümünüzü tamamlamanız için size yol gösterici olan bir kitap. **Korku ve acılarınızla yüzleşerek sizi engelleyen** olumsuz enerjilerden sıyrılmak istiyorsanız, başucu kitabınız olmaya aday.

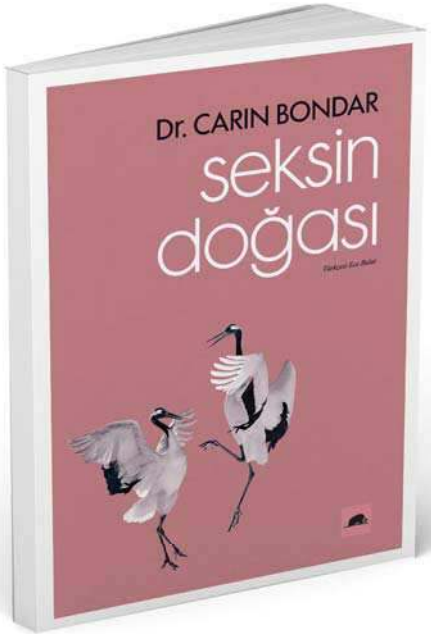
Zekiye Olgaçay, Doğan Novus, 488 s.

İÇİMİZDEKİ ŞİDDET

Dünyanın Kuruluşundan Beri Gizli Kalmış Sırlar

Doğamız gereği başkalarının istediğini isteriz, bu da çatışmaya, sonunda da şiddete yol açar. René Girard "Dünyanın Kuruluşundan Beri Gizli Kalmış Sırlar" adlı kitabında, **şiddetin işlevini, mimesis ve günah keçisi mekanizmasını toplum ve din tarihinde keşfe çıkıyor.** Kitap, Girard'ın bugüne kadar ürettiği bütün fikirlerinin de eksiksiz bir özetini sunuyor.

René Girard, Alfa Yayınları, 606 s.



HAYVANLARDAN İNSANLARA

Seksin Doğası

Biyolog Dr. Carin Bondar, hayvanlar âleminde gözlemlenen çeşitli cinsel davranışları ele aldığı "Seksin Doğası"nda, primatlardan balinalara, çakallardan salyangozlara, ötücü kuşlardan yırtıcılara hayvanların üreme döngülerinde insanların cinsel yaşamını renksiz gösteren ve onunla şaşırtıcı paralellikler taşıyan pek çok detayı bulabileceğimiz ansiklopedik bir gezintiye çıkarıyor okuru. **Doğada eşleşebilecek partner bulmak,** başarıyla çiftleşebilmek ve sonucunda dünyaya gelecek yavruları büyütebilmek için ne mücadeleler verildiğini ve bize bugün garip gelen pek çok detayın aslında ne kadar doğal olduğunu görme fırsatı sunan ve merak uyandıran bir kitap.

Carin Bondar, Kolektif Kitap, 336 s.

KAYIP EŞYALAR

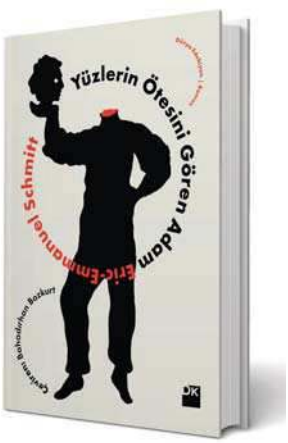
Unutkanlık Boruları Dalgınlık Kanalları

Sürekli eşyalarınızı bir yerlerde unutuyor, aradığınız hiçbir şeyi bulamıyor musunuz? İşte tam size göre bir kitap karşınızda. Kim bilir belki de **Nilay Özer'**in de dediği gibi evinizin altında unutkanlık boruları ve dalgınlık kanalları vardır. Eşyalarınız da orada hiç tahmin etmediğiniz bir hayat sürüyorlardır. Bu okuması keyifli kitap, **Eren Caner Polat**'ın çizimleriyle hem küçüklere hem de büyüklere hitap ediyor.

Nilay Özer, Yapı Kredi Yayınları, 64 s.

FANTASTİK SEVENLERE

Yüzlerin Ötesini Gören Adam



Düşününki çok özel bir yeteneğiniz var. Bu yeteneğiniz, insanların yüzlerinin ötesindekileri, etraflarında dolaşıp onları **iyiye ve kötüye yönlendiren melekleri ya da şeytanları** görmenizi sağlıyor. İşte böyle bir yeteneğe sahip olan Augustin'in hikâyesi sizleri bekliyor "Yüzlerin Ötesini Gören Adam"da.

Eric-Emmanuel Schmitt, Doğan Kitap, 328 s.

Doğaya dönüş

İyi bir kariyeri bırakıp köye veya kasabaya yerleşmek cesaret ister. Yine de çevremizde, "Her şeyi satıp, tarla alıp ekip biçeceğim" lafını gün geçtikçe daha fazla duymaya başladık. Peki, doğada yaşam neden bu kadar cezbedici ve hiç mi zorlukları yok? Bu radikal adımı atabilen kişiler kendi deneyimlerini anlatıyor.

Yazı: Ceylan Özçapkın

Pazarlama sorumlusu, proje töneticisi, tekstilci, turizimci... Uzun yıllar manevi olarak tatmin etmeyen, stresli ve koşturmalı işlerde çalıştıktan sonra birçoğumuzun kurduğu doğaya dönme hayalini gerçekleştirerek her şeyi bırakıp toprakla uğraşmak için kırsala taşındılar. Çiftçi, sütçü, lavanta ve tıbbi aromatik bitki üreticisi oldular. Basitlik ve doğallık içinde bir hayat sürüyorlar. Kendilerini hiç hissetmedikleri kadar huzurlu ve tatmin olmuş hissediyorlar. Seri ve kâr amaçlı ticari üretimin sağlığımıza ve hayvanların yaşamına zarar verdiğini düşünerek doğaya uyumlu biçimde çalışıyorlar, toprağın isteklerine saygı duyarak üretim yapıyorlar, ekip çalışmasını ve sosyal bağları yeniden yorumluyorlar. Gerçek değişimin simgesi olan bu yeni nesil çiftçiler doğaya, el emeğine ve çevreye gereken saygıyı göstererek geleceğe umutla bakmamızı sağlıyorlar.

“Beyaz yakalı bir çiftçi oldum!”

Aslı, 38 yaşında, Elibelinde Tarım’ın kurucusu

2003 yılında ODTÜ İşletme Bölümü’nden mezun oldum. 13 yıllık profesyonel iş hayatım boyunca İstanbul’dan evime, Ege’ye dönmek istedim ve sonunda başardım. Beyaz yakalı bir çiftçi oldum! Her gün toprağa dokundukça şaşkına dönen, eken, ektiğini emekle büyüten, büyüttüğünden ekmek yiyen bir çiftçiyim artık.

Küçüklüğüm doğduğum kent olan İzmir’de geçti. Yaz tatillerini babaannemin Muğla’nın Karabağlar Yaylası’ndaki iki dönümlük küçük bir tarla içindeki evinde geçirirdik. Tarlada domates, biber, kavun, karpuzdan aklınıza gelebilecek tüm yeşilliklere, börülceden mısıra yaz boyu yiyebileceğimiz her şeyi yetiştiriyorduk. Komşularımız olan hısım akrabalarla salça, tarhana, pekmez, erişte, kuru et gibi kışlık hazırlıklar da yapardık. İstanbul’da çalışmaya başladıktan sonra da aklımda hep bir gün temelli dönüş yapıp, tüm tatillerimi geçirdiğim yere yerleşip toprakla uğraşmak vardı. Toprak, toprağına kök salmak, kendi memleketimde ticari değer yaratacak bir üretim modeli hayalim olmuştu. Profesyonel olarak da meslek tercihim bu yönde oldu. Organik gıda üretimi yapan bir firmada pazarlama müdürü olarak çalışıyordum. New York’ta katıldığımız bir fuarda kuşkonmazın lezzeti, sağlık üzerine etkileri ve Amerika’yla Avrupa’daki yaygın tüketimi bana ilham verdi. Bugün Muğla’nın Yeşilçam Köyü’nde, köyümdeki kadın komşularımla birlikte, 42 dönümde yerli ve taze, yüksek ve sürdürülebilir kalitede kuşkonmaz üretimi gerçekleştiriyoruz. Kendi markamı yaratırken ismi için kadından, doğurganlıktan, verimlilik ve bereketten esinlendim. Elibelinde tüm bunların sembolü. Geleneksel motiflerimizden biri olarak onu kilim ve halılardan tanıyoruz. Aynı zamanda uğur, kısmet ve neşeyi, kendinden gayret alan kadını sembolize ediyor. Elibelinde, yedi çiftçi kadını, toprağa olan tutkumuzu, yaptığımız işi, işimizi yaparken her sabah kalbimizden geçen dilekleri ifade ediyor.

Şehri terk edip buraya taşındığımdan beri huzurlu, tatmin olmuş, anı yaşayan, sabırlı, yediğinden içtiğinden keyif alan biri oldum. Tarlada çalışmak öyle sıradan bir beden aktivitesi değil. Akşam eve döndüğünde, müthiş bir ruh huzuruyla yatağı öpüyor insan! Toprakla uğraşmak, gıda üretiminden daha fazlasını barındırıyor: Tutku, umut, emek, hayat tarzı... Köyde birlikte çalıştığım ekip arkadaşlarımdan her gün yepyeni şeyler öğrenmekse en büyük kazancım. >>

“Şehirden her bunaldığımda kaçtığım, beni iyileştiren, yenileyen bir yer oldu doğa”

Mustafa, 39 yaşında, Lavanta Şarköy’ün kurucusu

Çocukluğum doğayla iç içe geçti, fakat yıllardır İstanbul’da bilişim sektöründe çalışıyorum. Bu süreçte doğadan ve topraktan hiç kopmadım, kopamadım. Şehirden her bunaldığımda kaçtığım, beni iyileştiren, yenileyen bir yer oldu doğa. Hatta şehre dönüşlerimde bile bu etkisi sürüyordu. Siz artık orada olmasanız da doğa sizi bırakmıyor. Bunun farkına vardığımda, toprakla daha düzenli uğraşacağım bir işim olsun istedim ve lavanta yetiştirmeye başladım.

Lavanta, çiçeklerinin açtığı haziran ve temmuz aylarında muhteşem bir görsel güzellik sunuyor. Sadece oturup bu manzarayı izlemek bile şehrin yorgunluğunu alıyor. Hasat zamanı gün doğumunu tarlada karşılıyor, lavanta kokuları içinde ferah bir havada çalışıyorum artık. Yıllardır hep güneşin batışını izledim ama artık lavanta sayesinde doğuşuna da hayranım.

Lavanta sakinleştirici ve rahatlatıcı etkileri nedeniyle antikçağlardan beri ruh hastalıklarının tedavisinde kullanılan bir bitki.

Bunun nedenini, küçücük bir şişede yanımda taşıdığım lavanta yağını her kokladığımda daha iyi anlıyorum. Bugün de tıbbi ve aromatik bitkiler arasında sınıflandırılıyor ve gittikçe yaşamın içinde daha fazla kullanılıyor. Tüm bunların yanı sıra, kokunun ve rengin gücü de çok etkili.

Gün içinde bir anda duyduğunuz lavanta kokusu sizi doğada geçirdiğiniz anlara geri götürüyor. İşyeriniz ya da evinizde bir masanın üzerine koyduğunuz bir demet lavanta, doğadan bir parçayı yanınıza taşıyor ve size eşlik ediyor. Sizi çocukluğunuza yani doğanıza döndürüyor.

Şimdilik benim için kent yaşamından tamamen vazgeçmek zor görünüyor ama belki de “ikisinden biri” diye kesin ayrımlar yapmaya gerek yoktur. Çünkü bence yaşamda ikisine birden yer var.

“Yaşanan fiziksel, biyolojik, ruhsal tüm sorunların başında temel ihtiyaçlarımızın hakkını verememek geliyor”

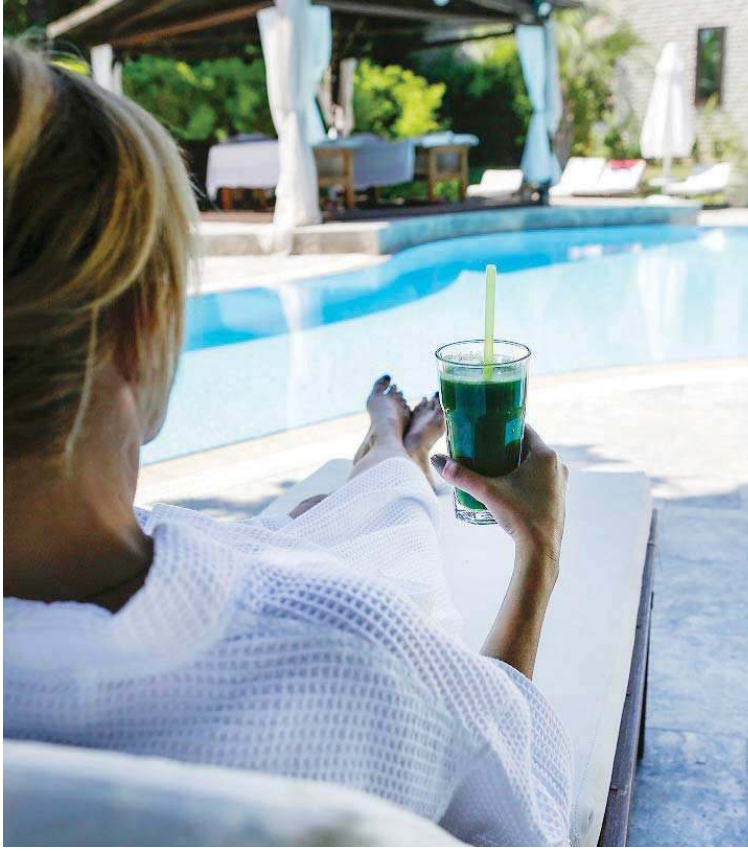
Aysun, 46 yaşında, Aysun The Sütçü’nün kurucusu

İnsan, medeniyeti yaratma konusunda şirazeyi kaçırdığından beri dengesini arıyor sanırım. Onun da çözümü, parçası olduğumuz bu doğada egomuzu bir kenara koymaktan geçiyor. Tekstil sanayicisi bir ailenin iktisat mezunu kızıyım. 2000 yılındaki şehirden kırsala göç kararımızı oluşturan soru, “Hayatımın iki saatini İstanbul trafiğine heba etmemek için ne yapabilirim?” oldu. Toprağa ve ekosisteme dair bilincimiz, tutkumuz ve saygımız ise sonradan kırsaldaki başlangıç adımları ve öğretici birçok mücadeleler sonrasında geldi. Dışarıdan bakıldığında, şehirde kurduğumuz Aysun the Sütçü kapı teslimi üyelik sisteminde ruhsatlı çiğ sütümüzle birlikte, kardeş markamız 8bin100 ürünlerini satan bir hizmet veriyoruz. Ancak içeride bizi besleyen çok daha anlamlı bir vazifeyi gerçekleştiriyoruz. Toprağımız, ineklerimiz, ekibimiz, üyelerimiz, komşularımız ve gönüllülerimizle hemhal olmuş, sürekli kendini ekolojik anlamda geliştiren bir yolculuktayız.
Tüm canlıların dünyası hava almak, su içmek, yemek yemek, barınmak ve üremek etrafında. Biz ise bu beş unsur sanki hayatımızda zaten var gibi yapıyoruz. Yaşanan fiziksel, biyolojik, ruhsal tüm sorunların başında bu temel ihtiyaçlarımızın hakkını verememek geliyor. 18 senedir elimize doğan yavruların hayat döngülerini izleyerek elde ettiğimiz çarpıcı tespitler var. Bunu sadece ineklerle değil, çevremizdeki ekosistemi de gözeten bir anlayışla, insanca ve haysiyetli bir şekilde yapabildikçe, etrafımızdaki yaşam ömrü ve kalitesi uzuyor. Biz de bu gelişmelerden çok memnunuz. Geldiğimiz noktada yaptığımız işe yağmur suyu hasadı diyoruz. Eğer amacınız yerel hayvancılık yapmak ise bunun sonucunda et, süt, yumurta elde edersiniz. Eğer bitkisel üretimi seçerseniz de sebze, meyve ve tahıl elde edersiniz. Doğa, görebildiğimiz ve göremediğimiz canlılarla bir bütündür, onun besleyeni ve hayat vereni ise sudur.
“Ben ne yapabilirim?” diye soranlara nefes almalarını ve etraflarındaki havanın kalitesini sorgulamayı öğrenmelerini, canlı su içmelerini, yağmur suyu hasadıyla üretilmiş çok yıllık bitki sistemlerinden beslenmelerini, sentetik kıyafet ve yaşam alanlarından uzaklaşmalarını ve sosyal öğrenilmiş çaresizliklerden sıyrılmalarını tavsiye ediyorum. >>

“Kendini gittiğin yere götürmenin ne demek olduğunu anlamış olduk”

Anna, 32 yaşında ve Öktem, 33 yaşında, Mordoğan’daki Bi’avuç ve Yeşil Bar’ın kurucularından

Kırsala yerleşme kararımız, öyle bir anda alınmış bir karar değil, uzun bir sürecin getirisi oldu bizim için. Üniversiteden beri dünyanın farklı yerlerine yaptığımız seyahatler, turizimci olduğumuz için çalışma dönemimizde de devam etti. 2011 yılında Afrika’da yaptığımız gönüllülük, hayata bakış açımızı oldukça değiştiren bir deneyim olmuştu. Oralarda deneyimlediğimiz basit yaşam, kariyer hayalleriyle şehir yaşantısının bize sunduğu şeyler sonrasında bile hâlâ aynı cazibesini koruyordu. Tabii ki zamanla nereye gidersek gidelim o mükemmel yerin bir türlü var olmadığını, kendini gittiğin yere götürmenin ne demek olduğunu anlamış olduk. Üç sene önce Güney Amerika seyahatimiz esnasında, dünyanın neresinde yaşarsak yaşayalım, burasının “istediğimiz anda insana ait olan her şeyden uzaklaşıp vahşi doğa içerisinde kalabileceğimiz bir yer” olduğunu anladık.
Ne zaman ki hayallerimize yön vermek için plan yapmayı ve hedefleri zorlamayı bıraktık, o zaman hayat bizi kendi akıntısına doğru çekti. İşte Bi’avuç ekibi olarak bir araya gelmemiz de o akıntının güçlendiği zamana tekabül ediyor. Ortak uğraşlar, hayaller birleşti ve tıbbi aromatik bitkilerden ürünler üreten Bi’avuç kuruldu. Bu süreçte Karaburun’da şu an olduğumuz yerde yerleşim ortaya çıktı. Bi’avuç, ikimiz için de yapmak istediğimiz birçok şeyin hayata geçmesini sağladı. Daha sağlıklı yaşamak, toprakla yakınlaşmak, doğal döngünün bir parçası olmak gibi hayaller, Bi’avuç çalışmalarıyla bir senelik süreçte gerçeğe dönüştü. Bunun bir adımı olarak bu yazın başında kurduğumuz Yeşil Bar, sağlıklı yiyecek-içecek motivasyonuyla, raw-vegan mutfak servisi yapan, aynı zamanda Bi’avuç atölyenin üretim ve etkinlik alanı olarak ortaya çıktı. Yeşil Bar kurulurken, biz de evde yaşamayı bırakarak kamp alanı olarak kullanılan çam ormanı içerisinde büyük bir çadırda yaşamaya başladık. Dışarıda kendi ellerimizle yaptığımız duşumuz, mutfak tezgâhımız ve kerpiç fırınımızla çam ormanı içerisinde bir yaşam alanı yarattık. Çadır hayatı tahmin ettiğimizden de keyifli, rahat ve eğlenceli.



YENİ NESİL TATİL KONSEPTİ:

THE LIFECO

Dünyada yükselen trend haline gelen "well-being" konseptinin ve sağlıklı yaşam oteli anlayışının, uluslararası tecrübesiyle Türkiye'de hizmet veren markası The LifeCo; yaşam tarzı alışkanlıklarını gözden geçirerek kaliteli bir hayatın kapılarını aralamak isteyenleri eşsiz bir doğa içinde farklı bir deneyim yaşamaya davet ediyor.

Açık büfe her şey dahil tatil konseptinin geride kaldığı şu günlerde, Avrupa ve Amerika'da popülerlik kazanarak dünyada hızla yayılan bu "yeni nesil tatil anlayışı", The LifeCo'nun Türkiye'de Bodrum ve Antalya, Tayland'da Phuket'teki well-being otellerinde yeni bir yaşam reçetesi sunan programlarla misafirlerini ağırlıyor. Kişinin kendine ve hayatına yatırımı niteliğindeki, kısa sürede etkin sonuç alınabilen programlar her sene Kate Moss'tan Woody Harrelson ve Naomi Campbell'a kadar birbirinden önemli isimlar tarafından uygulanıyor. The LifeCo, Hollywood yıldızlarının yanı sıra Türk cemiyet hayatından ve iş dünyasından da birçok önemli ismin yenilenmek üzere en çok tercih ettiği well-being oteli.

Tatil yaparken yaşlanma saatinizi tersine çevirebilir, fazla kilolarınızdan kurtulabilirsiniz

The LifeCo'da günümüz modern yaşam koşullarının beraberinde getirdiği olumsuz etkiler; maruz kalınan kirli hava, stres, hareketsizlik, tüketilen işlenmiş gıdalar ve daha birçok sebeple vücutta biriken toksinlerden en etkili şekilde arınabilmek için özel olarak geliştirilmiş, kişinin bedensel olarak temizlenirken, ruhsal ve zihinsel olarak da yenileyebileceği programlar sunuluyor.

Kişinin kendini dinlerken huzur bulacağı, aynı zamanda yaşlanma saatini tersine çevirirken well-aging terapileriyle gençleşeceği bu tatil konseptinde; daha zinde, formda ve arınarak yenilenmiş bir beden için masajdan cilt bakımına, inceltici vücut uygulamalarından anti-aging terapilere birçok keyifli bakım bulunuyor. Ayrıca zihnin rahatlamasını ve odaklanmasını sağlayan yoga, mindfulness (bilinçli farkındalık) programları gibi aktiviteler de mevcut. Yeni trend tatil konsepti, sağlığına önem veren herkes tarafından tercih ediliyor.

The LifeCo'nun kurucusu Ersin Pamuksüzer, "Yaşadığımız sürece iç ve dış etmenler sebebiyle kirlenmeye açığız ve kirlendikçe biriken toksinler hızla yaşlanmamıza, mutsuzlaşmamıza ve hayatımızın zorlaşmasına sebep oluyor. Oysa düzenli arınmak, toksin biriktirmemek, zaaflarımızdan kurtulmak, bizlere yaşsız olmayı vadediyor. Yaşsız olmak; 70 yaşında da koşarak merdiven çıkabilmek, sevmek, sevişmek, hayattan tat almak demek ve en iyi reçete kendimize yazdığımızdır" sözleriyle sağlıklı yaşam felsefesinin özünü dile getiriyor.

Merkezlerinde misafirlerine çok özel bir "sağlıklı yaşam" reçetesi sunan The LifeCo; holistik (bütünsel) sağlık yaklaşımıyla detoks/arınma, kilo kontrol, get-fit & healthy, anti-aging, karaciğer temizliği gibi programların yanı sıra daha problem odaklı olan diyabet, kalp damar hastalıkları, kronik hastalıklarda iyileşme gibi programlar da uyguluyor. The LifeCo'nun well-being ve detoks programlarının yanı sıra özel klinik binası ve uzman bir ekip eşliğinde hizmet verdiği onkoloji kliniği, Tayland Phuket'teki merkezinde, dünyanın her köşesinden kanser hastasını iyileştirmek veya tedavi sonrasında vücutta biriken toksinlerden arındırmak adına hizmet veriyor.

Sağlıklı yaşam tutkunlarının "iyi yaşam" partneri The LifeCo, herkesin daha sağlıklı ve kaliteli bir yaşam sürebilmesi için well-being merkezlerinin yanı sıra günlük yaşamla bütünleştirilebilecek sağlıklı mutfak ürünleri, içecekler, gıda takviyeleri ve sağlıklı yaşam araçlarıyla online satış kanalı www.thelifecoshop.com üzerinden de hizmet veriyor.

The LifeCo, daha iyi ve kaliteli bir hayat için neler yapılabileceğini bireylere aşılayabilmek üzere well-being merkezleri ve online ürün satış kanalından sonra şimdi de MyLifeCo App'i sağlıklı yaşam takipçilerinin beğenisine sunuyor.

www.thelifeco.com

advertorial

Psychologies ekibi öneriyor

Yemek yapmak mutlu ediyor

Mutfağa geri dönüş başladı. Bu, dondurulmuş gıdaların ve konservelerin sonu olabilir mi? Henüz o noktada değiliz, ancak lezzetli yemekler pişirmenin keyfini yaşayanların sayısı gün geçtikçe artıyor. Yemek pişirmek ve bir arada yemek yemek insanları mutlu ediyor.

Derleyen: Ekin Nazlı, Tuğçe Temel

Haz ve ziyafet

Hem zevk almak hem de yaptığımız yemekleri başkasına tattırmanın verdiği keyfi yaşamak için yemek yaparız. "Yaklaşık 30 yıldır gıdanın bilimselleşmesi üstüne çalışıyoruz. Kalori, yağ, protein, besin değeri gibi verileri inceleyip besinle ilgili teoriler üretiyor ve diyetleri akla uygun hale getirmeye çalışıyoruz. Ancak bunu yaparak, lezzet, paylaşım ve cömertlik gibi yemekten aldığımız hazları kesmiş oluyoruz" diyor Beslenme Uzmanı ve Psikolog Laurence Haurat. Yaklaşık 20 yıl önce, İngilizce yiyecek anlamına gelen "food" ile duygu anlamındaki "feeling"in birleşiminden oluşan "fooding" akımıyla, "duygusal mutfak" kavramının ana hatları çizildi. Ancak gelir düzeyi ortalamanın üstünde olan iş sahiplerinin, üst düzey yöneticilerin ve serbest çalışanların bu akımın asıl tadını çıkaranlar >>

> "Yemek hazırlamanın hazzı, sebzelere dokunmak, koklamak, onları hissetmek ve tatmak, bizde tamin edici hisler uyandırıyor."
> Laurence Haurat, Psikolog

>> olduğunu da söylemek gerekiyor. Memur ve işçiler söz konusu olduğunda, yemek konusundaki hazcılık düşüşe geçiyor.

Sosyoekonomik açıdan yemek kültürü

Zevk için mi yoksa geçiştirmek için mi yemek yiyoruz? Ekonomik yönden daha iyi durumda olanlar olmayanlara göre yemek konusuna daha zevk odaklı yaklaşıyorlar. Ayrıca yalnız yaşayan kişilerin yarısı da mutfakta mümkün olduğunca az vakit geçirme taraftarı. Bu durum nereden kaynaklanıyor olabilir? Sosyokültürel farka mı dayalı? Laurence Haurat, "Ekonomik koşulları yeterli olmayan kişiler bu akıma henüz geçemedi, ancak maddi durumu daha iyi olanlar artık dönüştürülmüş besinlerin faydalı olmadığını biliyor ve ona göre besleniyor. Maddi yönden güçlü olmayan kişilerin de bu harekete uyum sağlamakta gecikmeyeceğini düşünüyoruz" diyor.

Maliyet hesabı

Le Cordon Bleu İstanbul ekibinden Eğitmen Şef Arnaud Declercq kendi ülkesinden örnek vererek, Fransa'da bistro düzeyindeki lokantalarda durumun hiç de iç açıcı olmadığını, bistroların yüzde 70-80'inin endüstriyel besinlerle dolup taştığını üzülerek anlatıyor: "Artık yemekleri baştan sona kendileri hazırlamak yerine, hazır malzemeleri bir litrelik saklama kaplarında tutarak seri halde hazırlıyorlar. Michelin yıldızlı üst düzey restoranlar hâlâ iyi durumdalar, fakat insanların çoğu tek öğünde 200 Euro harcamak istemez" diyor. Yani evde yemek hazırlamak zevk için olduğu kadar, günümüz şartlarında sağlıklı ve hesaplı beslenebilmek için bir mecburiyet de olabiliyor.

"Hem besleyiciliği hem de ekonomik yönden ötürü, ev yapımı yemekler her zaman kazanan oluyor" diyor Laurence Haurat. Ancak maaşlarla alışveriş arabasının yükü aynı oranda artmadığı için ekonomik faktör halen tartışma konusu.

Yemek yapmak, size tabağın maliyetinin yanı sıra içeriğinin de kontrolünü sağlar. Trans yağ asidi, hidrojenize yağlar, GDO, fruktoz şurubu ve glikoz gibi sağlığa zararlı olan maddelerden uzak durma şansı tanır. Bugün medya sayesinde, yediğimiz şeylerin içeriklerini daha iyi biliyoruz ve bu içeriklerin sağlığımıza zararlarının farkındayız. "Günümüzde dönüştürülmüş gıdalardan giderek uzaklaşıyoruz. Bu da gıda açısından kaygılı bir ortamda yaşamamıza neden oluyor" diyor Haurat. Çünkü bir yandan çok fazla bilgiyle kuşatılmış haldeyiz, diğer yandan da ne yediğimizin kontrolünü tamamen kaybetmiş durumdayız. Bu kısırdöngüden çıkabilmenin tek yolu ise yemek yapmak.

Le Cordon Bleu İstanbul ekibinde Yönetici Eğitmen Şef olan Erich Ruppen, yemeklerimizi kendimiz hazırladığımız takdirde, dilediğimiz her şeyi yiyerek sağlıklı ve fit kalmanın mümkün olduğunu söylüyor. "Mesela en sevdiğiniz tatlı elmalı turta diyelim. Elmalı turtayı dışarıdan satın almak yerine evde kendiniz pişirirseniz, hem meşakkatli bir tarif olduğundan hem de hazırlarken içindeki malzemeleri gördüğünüzden daha az ve ölçülü oranda tüketmeye başlarsınız" diye açıklıyor Şef Erich. Kısacası, dışarıda hızlıca tüketilen bir öğünün lezzeti, emek vererek ve malzemelerin farkında olarak hazırladığımız bir öğünün lezzetiyle boy ölçüşebilse bile, evde yemek yapmak sağlığımız için her zaman daha iyi bir seçim oluyor.

Kendini gerçekleştirmek için bir fırsat

Yemek yapmanın sağlık ve ekonomik yönünü değerlendirmenin dışına çıkarsak, bu artan ilginin diğer sebebi ne olabilir? Yemek kurslarına gitmek, televizyonda yemek programları izlemek, ekmek yapmak için makine almak... Neden bunları yapıyoruz? Cevabı çok basit: Kendini gerçekleştirmek için. Çünkü yemek yapmak, ellerinizle ortaya somut bir şey çıkarmaktır.

İşimizi yaparken, tebrik edilmek, cesaretlendirilmek, ortaya çıkardığımız şey için övgü almak istiyoruz. Yemek pişirme konusunda da aynı şey geçerli. "Çok lezzetli olmuş, ellerine sağlık" lafından daha tatmin edici ne olabilir?

"Yemek yapmak, kişisel olarak

yorumlamanın bir başka biçimidir. Mutfakta enteresan olan şey, herkesin aynı tarifle farklı tatlar elde etmesidir" diyor Laurence Haurat. O halde mutfak, kendimizi gerçekleştirdiğimiz bir yer olmasının yanı sıra aynı zamanda yaratıcılığımızı özgürleştirdiğimiz yerdir de. Özgürleşiyoruz, çünkü farklı teknikler geliştiriyoruz.

Sofrada bir araya gelmek mutlu ediyor

Şef Erich Ruppen, "Evde yemek yapılması tüm aile bireylerinin bir araya gelerek, aynı sofrada oturup iletişime geçmelerine vesile oluyor. Eğer sağlıklı ve mutlu bir hayat sürmek istiyorsanız, bu gibi şeyleri hayatınızdan eksik etmemelisiniz. Türk aileleri bu alışkanlıklarına sahip çıkıyor" diyor. Ayrıca "Türkiye'deki 'meze masası' kültürünün iletişimi güçlendirdiğini, insanların bir araya gelip yemekleri paylaşarak sohbet etmekten keyif aldığını ve bunun midemiz kadar ruhumuzu da doyurduğunu" ekliyor.

"Yemek yapmak sadece karnımızı doyurmuyor, bizi düşünmeye de itiyor; içine neyi, ne kadar koyacağız gibi. Bütün bu süreç beslenme hissine katkıda bulunuyor. Yemek hazırlamanın hazzı, sebzelere dokunmak, koklamak, onları hissetmek ve tatmak, bizde tatmin edici hisler uyandırıyor" diyor Laurence Haurat. Bu nedenle danışanlarına evde yemek yapmalarını öneriyor. Bu, son yıllarda doğallığını kaybeden yemek yeme davranışını geri kazanmak için atılması gereken ilk adımı oluşturuyor.

Biz de Psychologies ekibi olarak uzmanların tavsiyelerine uyduk. Le Cordon Bleu ile Özyeğin Üniversitesi'nde, Le Cordon Bleu master şefleriyle beraber Fransız bistro mutfağından yemekler yaparak yemek yapmanın ruhumuz üzerindeki etkilerini keşfettik. Takipçilerimizin de bize katıldığı etkinlikte, Şef Arnaud Declercq ve Şef Erich Ruppen eşliğinde hem yaratıcılığımızı artırdık hem de bir sofra etrafında bir araya gelmenin mutluluğunu yaşadık.

MUTFAK SANATLARIYLA KENDİNİZİ İFADE EDİN

Gastronomi alanında farklı bir açılım arayan mutfak tutkunlarına sertifika eğitimi veren Le Cordon Bleu'yü Türkiye Direktörü Defne Ertan Tüysüzoğlu anlatıyor.

Le Cordon Bleu tarihinden bahseder misiniz?
"Le Cordon Bleu" (mavi kurdele) isminin mutfak sanatlarıyla ilişkilendirilmesi ilk olarak 16. yüzyılda ortaya çıktı. Fransa Kralı III. Henri tarafından kurulan ve zaferlerini şatafatlı ziyafetlerle kutlayan Saint-Esprit Şövalyeleri'nin sembolünde bulunan mavi kurdele, 16. yüzyıldan itibaren mutfaktaki mükemmeliyetin simgesi oldu. 1895'te "La Cuisiniere Cordon Bleu" dergisinin yayımcısı, gazeteci Marthe Distel tarafından mutfak sanatları okulu olarak Paris'te kurulan okul, günümüzde 20 ülkede, 35'i aşkın uluslararası okulda eğitim veriyor.
2012 yılında Özyeğin Üniversitesi'yle yapılan işbirliğiyle hem kendine gastronomi odaklı farklı bir açılım arayanlara sertifika eğitimi veriyor hem de Özyeğin Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü öğrencilerinin mutfak formasyonunu sağlıyor.

Le Cordon Bleu'nün farkı nedir?
Her şeyden önce Le Cordon Bleu, 120 yılı aşkın süredir mutfak sanatları geleneklerini yaşatan ve değişik ülkelerde, güçlü bir ağ ile gastronomi alanında yapılan gelişmeleri takip edip bu gelişmelere katkıda bulunan bir kurum. Le Cordon Bleu'de ders veren eğitmen şefler, sektörde en az 15-20 yıl deneyim edinmiş ve ödüllü ya da yıldızlı otel ve restoranlarda çalışmış olmak zorundalar. Ayrıca bu şefler Le Cordon Bleu'de eğitim verebilmek için önce zorlu şef testlerine tabi tutulurlar. Bu titiz eğitmen kadrosunun dünya genelinde edinmiş olduğu tecrübe ve donanımıyla Le Cordon Bleu yalnız üstün mutfak tekniklerini vermekle kalmaz, öğrencilerinin gastronomi kültürünün ve "savoir-vivre" (iyi ve zarif yaşam) nosyonunun gelişmesini de destekler.
1950'li yıllarda Paris'te yaşayan Julia Child'ın bu okulda eğitimini tamamlayıp ünlü bir aşçı ve yemek yazarı olması da kurumun dünya çapında tanınırlığını artırdı. Hatta Julia Child'ın hayatı Meryl Streep'in başrolünde oynadığı "Julie & Julia" adlı filme de konu olarak kendini farklı bir şekilde ifade etmek isteyen kadınlara ilham verdi.
Tüm duyularımızı uyaran mutfak sanatlarının psikolojiye olan pozitif etkileri yadsınamaz. Le Cordon Bleu eğitmen şefleri mutfakta olmanın ve yapılan tüm hazırlığın sonucunu görmekteki hazzın değerini bilerek; öğrencileri, teknikleri öğrenmeleri ve ardından kendi yaratıcı ifadeleriyle özgün tabaklarını hazırlamaları konusunda desteklerler.
Le Cordon Bleu İstanbul, kadrosundaki dört Fransız, bir İsviçreli ve bir Türk eğitmen şefle, İngilizce eğitim veriyor. Teorik dersler simultane tercümanlar eşliğinde Türkçeye çevriliyor. Bu eğitimlerin sonunda öğrenciler hem gastronomi dünyasının İngilizce ve Fransızca terminolojisine hâkim hem de artık kendi reçetelerini yazabilecek malzeme ve teknik bilgiye sahip olarak mezun oluyorlar. Her disiplini bitirdiklerinde aldıkları, dünyaca kabul gören Le Cordon Bleu sertifikaları da bu yetkinliklerinin garantisi niteliğinde.

advertorial

Le Cordon Bleu eğitimine kimler katılabilir?
Kariyerini değiştirmek isteyen, sektörde olup hem teknik yetkinliklerini geliştirmek hem de uluslararası kabul gören bir sertifika almak isteyen ya da gastronomi merakını derinleştirmek isteyen, 18 yaşını aşmış herkes eğitimlerimize katılabilir. Kısacası gastronomi dünyasına gönül veren herkes eğitimlerimizden faydalanabilir.

Mutfakta harikalar yaratmak isteyenlere kısaca hangi püf noktaları verebilirsiniz?
Mutfak sanatları bilgisi ve tutkusu hayat boyu sürecek bir keşif yolculuğudur. Tekniklerde ustalaşmak, en kaliteli malzemeleri kullanmak, kendinizin ve sizin için çalışanların ustalığına saygı göstermek bu işin püf noktalarıdır.

Son olarak Le Cordon Bleu İstanbul'da eğitim almak isteyenler size nasıl ulaşabilir?
Bilgi almak isteyenler web sitemizden lecordonbleu.ozyegin.edu.tr veya 0216 564 93 98 numaralı telefondan bize ulaşabilirler. Bununla birlikte Instagram ve Facebook sayfalarımızı takip ederek güncel etkinliklerimizden haberdar olabilirler.
En yakın tarih olarak, 13 Eylül'de gerçekleşecek Open House Gastro Show'umuza, mutfaklarımızı görmek, okulumuzu tanımak ve eğitmen şeflerimizin yapacağı mutfak ve pastacılık alanındaki sunumları izlemek isteyen herkes katılabilir. Detaylara web sitemiz ve sosyal medya hesaplarımızdan ulaşabilirsiniz.

Eğitmen Şef Christophe Bidault

LE CORDON BLEU İSTANBUL SERTİFİKA PROGRAMLARI

UZUN DÖNEM PROGRAMLAR

Mutfak Programı

Mutfak programlarımızın her biri haftada üç gün, günde altı saat toplamda 180 saat olup Temel, Orta ve Üstün Mutfak seviyelerinden oluşmaktadır ve bu üç seviyeyi tamamlayan öğrencilere "Diplôme de Cuisine" belgesi verilir. Uygulama seansları, gösterimler ve kuram derslerinden oluşan bu kapsamlı programda; öğrencilerimiz dünyanın en iyi mutfaklarında ve Michelin yıldızlı restoranlarında üst düzey görevlerde çalışmış ve klasik bir eğitim almış olan eğitmen şeflerimizin engin bilgilerinden yararlanır ve rafine yemekler hazırlamak için gerekli becerilerde ustalık kazanırlar.

Pastacılık Programı

Pastacılık programlarımızın her biri günde altı saat, haftada iki gün ve toplamda 120 saat olan Temel, Orta ve Üstün Pastacılık seviyelerinden oluşur. Temel, Orta ve Üstün Pastacılık programlarını tamamlayan öğrencilere "Diplôme de Pâtisserie" belgesi verilir. Bu aşamada öğrencilerimiz, dünyanın en iyi restoranlarında ve pastanelerinde sunulan klasik ve modern tatlıları yaratmak için kullanılan kabul görmüş teknikleri öğrenip yaratıcılık becerilerini geliştirerek, pastacılık sanatında uzmanlaşmak için gerekli bilgileri edinirler.

Profesyonel Mutfak ve Pastacılık Programları'nın tarihleri:
Güz Dönemi: 1 Ekim-14 Aralık 2018
Kış Dönemi: 11 Şubat-26 Nisan 2019

KISA DÖNEM PROGRAMLAR

Hafta Sonu Mutfak Programı (10 Hafta)

Mutfakta kendini geliştirmeyi ve güven kazanmayı hedefleyen, zamanı kısıtlı olan, hafta sonunu değerlendirmek isteyen mutfak meraklıları için hazırlanmış bir programdır. Le Cordon Bleu'nün deneyimli şefleriyle beraber 10 hafta süresince cumartesi günleri altı saat boyunca çeşitli tekniklerin ve püf noktalarının öğrenildiği bir eğitimdir. Öğrenciler mutfakta zaman geçirirken, kendilerini ve özgün sunumlarıyla sevdiklerini şaşırtacak lezzette yemekler yaparak harika sofralar hazırlayacak, kendi evlerinin şefi olacak bilgiye ve pratiğe sahip olacaklardır.
Hafta Sonu Mutfak Programı tarihleri:
15 Eylül-17 Kasım 2018

Ekmekçilik Programı (2 Hafta - 10 Gün)

Ekmekçiliğin tüm inceliklerinin, reçete ve tekniklerinin Le Cordon Bleu master şeflerinden öğrenileceği 10 günlük, 60 saatten oluşan yoğunlaştırılmış bir eğitim programıdır. Ekmek yapımıyla ilgili mayalama yöntemleri ve üretim süreçleri gibi temel teoriler ve kavramların, pişirme süreçleri hakkında detaylı bilgilerin, geleneksel ve rustik Fransız ekmeklerinin, focaccia gibi uluslararası ekmeklerin, klasik şekil verme tekniklerinin, ekşi mayalı ekmeklerin, kruvasan gibi katmanlı mayalı hamurların, glütensiz ve kepekli ekmek yapımının öğrenileceği kapsamlı bir eğitimdir.
Yoğunlaştırılmış Ekmekçilik Programı tarihleri:
10 Eylül-21 Eylül 2018

Ders zili çalıyor...

Yaz tatili bitti ve eylül geldi. Yeni eğitim döneminde çocuğunuzu okula hazırlamak için ihtiyacınız olan altın kuralları Eğitim Danışmanı ve Pedagog Prof. Dr. Norma Razon anlatıyor.

ISTOCK

PROF. DR. NORMA RAZON
Eğitim Danışmanı ve Pedagog. Ekip Norma Razon Çocuk, Genç ve Aile Danışmanlık Merkezi'nin kurucusu.

Eylül deyince akla okul gelir ve aileleri bir telaş sarar. Bu telaş, çocuklarının daha önce okula gidip gitmemeleri ve okula gitmişlerse, okulda sorun yaşayıp yaşamadıklarıyla ilgili olarak farklılık gösterir. Çocuğu daha önce okula gitmemiş olanlar: "Bizim çocuk evden nasıl kopacak, okulda bizsiz nasıl duracak, okulda ağlarsa biz nasıl dayanacağız?" diyerek telaşlanırlar. Bilmezler ki kendileri çocuktan kopmaya hazırlarsa, kararlı ve sabırlı davranırlarsa, çocukları bir süre sonra okula alışacaktır. Çocuğu daha önce okula gitmiş ve sorun yaşamış olanlar: "Bizimki bu yıl yine başarısız olacak mı, öğretmenleri ile sıkıntı yaşayacak mı, arkadaşları tarafından dışlanacak mı?" diye kaygılanırlar. Çocukları okulda başarılı ve mutlu olanlar, yeni bir ders yılına başlamanın tatlı heyecanı içindedirler. Eylülde okullar açılırken, öğrenciler de farklı duygular yaşarlar. Daha önce okul deneyimi olmayanlar, okulu, öğretmeni ve arkadaşları tanımadıklarından tedirgindirler. Öğretmelerin sevecen ve tecrübeli yaklaşımı, ailelerinin sakin ve tutarlı duruşu, bu çocukların tedirginliğini azaltacak, okula uyumlarını kolaylaştıracaktır. Okulu seven çocuklar, tatil bitiyor diye buruk ancak okul açılacağı için mutludurlar. Sevdikleri öğretmenlerle buluşma, okulda yeni deneyimler edinme, teneffüslerde eski arkadaşlarla oynama, serviste eğlenme hayali onları heyecanlandırır. Okulu sevmeyenler, okul açılacağı için mutsuzdurlar. Başarısız olma, öğretmenler tarafından beğenilmeme, arkadaş edinememe fikri onları kaygılandırır. Ders ve ödev stresi, öğretmenleri ve aileleri tarafından azarlanma korkusu onları huzursuz eder.

Duygu ve düşünceleri ne olursa olsun, okulların açılması, aileler için de, öğrenciler için de tatilin bitmesi, serbest zamanın kısıtlanması, zorunlulukların gelmesi, planlı ve programlı bir yaşama geçilmesi, görev ve sorumlulukların artması demektir. Okul öncesi dönemdeki çocuk için okul, eğlenerek öğrenme, oynayarak sosyalleşme alanıdır. Okullu olmak ise evden kopmak, bağımsızlaşmak, ihtiyaçlarını karşılamayı denemek, bilmediği yemekleri yemek, dinlenme saatinde oynamadan durmak, başka çocuklarla oyuncakları paylaşmak, sırasını beklemek, grup oyunlarına katılmak, yani kısaca kurallı yaşam demektir. Öğrenci için okula gitmek; derslere vaktinde girmek, dersi sessiz izlemek, verilen görevleri yapmak, ders çalışmak, sınavlara girmek, özetle okulun, sınıfın ve öğretmenlerin kurallarına uymak anlamına gelir. Ayrıca, okul sonrası programlı ders çalışmak, ödev yapmak, televizyon, bilgisayar, elektronik oyun ve arkadaş görüşmeleri gibi eğlenceleri kısmak, sorumlulukları vaktinde yerine getirmek, görevlerini zamanında ve gerektiği gibi yapmayınca da kısıtlanma, azar ve cezaların geleceğini bilmek ve bunlara katlanmaktır.

Anne-babalar için çocuklarının okula gitmesi ise, öğretim yılı boyunca çocuklarının akademik programlarına uymak, onları okul dışı aktivitelere yetiştirmek, okulda öğrendiklerini izlemek, eksiklerini gidermek, başarılarını fark etmek, hobilerini ve arkadaşlıklarını desteklemek, belirlenmiş programa uymak için koşuşturmak demektir.

Okulun açılması bütün bu nedenlerden ötürü ailelerde ve çocuklarda heyecan, coşku, sevinç, üzüntü, endişe, kaygı, tedirginlik gibi duyguları harekete geçirir. Bu farklı duyguların yaşandığı eylül ayında, öğrencilerin okula uyumunu kolaylaştırmak için ailelere düşen pek çok görev var.

Çocuğunuzu okula hazırlamak için nelere dikkat etmelisiniz

1 Tatil yerinden eve erken dönün

Bazı öğrenciler yaz tatillerini deniz kıyısında, yazlıkta, köyde, çiftlikte, bazıları yaz okulunda, tatil kampında geçirerek yazın keyfini çıkarırlar. Bazıları para kazanmak için çalışır, bazıları akademik bir sınava veya sportif bir yarışmaya hazırlanırlar. Okullar açılmadan iki hafta önce, tatil >>

>> programını sonlandırın, evinize dönün, eve dönüşü okul açılmadan bir-iki gün önceye bırakmayın.

2 Yatma-kalkma saatlerini ayarlayın

Tatillerde çocuklar istedikleri saatte yatar ve kalkarlar; geç saatlere kadar gezer, film seyreder, oynarlar, sabahları da haliyle erken uyanamazlar. Okullar açılmadan iki hafta önce çocuklarınızı daha erken yatırıp daha erken kaldırın. Bu uygulamayı aniden başlatmayın; yatma ve kalkma saatlerini her gün 10 dakika erkene alın.

- Yatmadan 30 dakika önce saatin alarmını çaldırın, sabahları da kalkmaları gereken saatten 15-20 dakika önce müzik çalın, yatma-kalkma saatlerini belirleyin.
- Saati 10-15 dakika erken kurarak evde telaş yaşanmasını önleyin.
- Tatillerde çocuklar farklı bahanelerle istedikleri yerde yatar; televizyon karşısında, tabletle oynarken, anne-baba yatağında uyuyakalırlar. Okullar açılmadan iki hafta önce, onları yataklarında yatıp uyumaya ve uyanmaya alıştırın. Akşamları yatma saatinde, uykuya hazırlık, temizlik, akşam sohbetini kapsayan bir uyku ritüeli uygulayın.
- Uykuya itirazı azaltmak için, çocuğun odasına bir gece lambası, yatmadan önce okuyacağı birkaç kitap, dinleyeceği müzik koyun.

3 Yemek alışkanlığını oturtun

Tatilin düzensiz programından çıkın, abur cuburu azaltın, sağlıklı beslenmeye önem verin, yemeklerin öğünlerde ve belirlediğiniz yerde yenmesini sağlayın. Çocuğunuz yalnız yiyebiliyorsa, kendisine bu fırsatı verin. Karşılıklı yiyerek örnek olmaya özen gösterin.

4 Temizlik kurallarını uygulatın

Sabah uyanınca, yemeklerden önce ve sonra, tuvalet sonrası, yatmadan önce, çocuklarınıza ellerini ve yüzlerini yıkatın, sabah-akşam dişlerini fırçalatın, sabah veya akşam duş ya da banyo yaptırın, hijyen kurallarını açıklayın, kendilerine örnek olun.

- Yaşına, becerilerine ve hazırlıklı oluş durumuna göre çocuğunuza tuvalet alışkanlığını kazandırın. Yaşı uygunsa, temizlenme kurallarını öğretin.

5 Kendi kendine soyunmayı ve giyinmeyi öğretin

- Çıkarabildiği giysiyi bırakın kendi çıkarsın, giyebildiğini bırakın kendi giysin. Tüm giysilerini yardımsız giyip çıkarmasını beklemeyin, adım adım ilerlemesine fırsat verin. Daha çabuk ve daha düzgün olsun diye müdahale etmeyin, yardım isterse kaçmayın.
- Çıkardığı kirlileri, kirli torbasına veya kirli sepetine attırın.
- Ertesi günkü giysilerini bir önceki akşamdan hazırlatın.

6 Günlük program hazırlayın

- Okullar açıldıktan sonra değişecek olsa da okullar açılmadan iki hafta önce, çocukla birlikte günlük program içeren bir çizelge hazırlayın. Kalkma, giyinme, yemek, eğlenme, yıkanma, yatma saatlerini gösteren bu çizelgeyi görünür bir yere asın, görevler tamamlandıkça çocuğunuza çizelgeyi işaretletin.
- Çocuğunuza plan program yapmayı, zamanını verimli kullanmayı, saat, kum saati ve ajanda kullanmayı öğretin.

7 Eğlence türünü değiştirin

Yazın çocuklar geç saatlere kadar oynar, uzun saatler televizyon izler, cep telefonu, tablet, bilgisayar ile eğlenirler. Bu tür elektronik araç gereçlerle yapılan aktiviteleri okullar açılmadan iki hafta önce azaltın, hafta içinden hafta sonuna kaydırın ve sınırlayın.

8 Kış aktivitelerine başlayın

Okulun açılmasına yakın kitap okuma, öykü anlatma, ansiklopedi karıştırma, yeni bilgiler edinme, günü konuşma, resim, boyama, yazı, bilmece, bulmaca, lego, inşa gibi masa başı faaliyetlerine zaman ayırın.

- Belli bir süre belli bir yerde oturma, başlanan oyunu bitirme, sıra bekleme, oyunda kaybetmeyi kabullenme, oyun kurallarına uyma alışkanlığını kazandırarak çocuklarınızı akranlarıyla oynamaya hazırlayın.

9 Yaz ödevlerini bitirtin

Okul yaz ödevi vermişse, ödev de bitmemişse, okulun açılmasına iki hafta kala, ödevleri baskı yapmadan, sorumluluk bilinci kazandırarak ve günlere bölerek bitirtin, bitmiş ödevleri kontrol edin ve ödevler hakkında konuşun.

10 Bilgi, beceri eksiği varsa, giderin

Okuma, yazma, dikte, aritmetik tekrarlanmadığında unutulabilir. Okul açılmadan önceki haftalarda eğlenceli hikâyeler okutun, komik cümleler

BÜTÜN HAZIRLIKLARA RAĞMEN, TATİL SONRASI ÇOCUĞUNUZ OKULA GİTMEK İSTEMEYEBİLİR. O ZAMAN NE YAPMALI?

Çocuğunuzun isteksizliğini ve kaygısını anlamaya çalışın, duygularını açmasına fırsat verin, onu dinleyin, sizden beklentilerini öğrenin ancak kararlı davranın. Okula alışması için çaba harcayın, çabuk pes etmeyin, sakin, tutarlı ve yumuşak davranın. Her gün okula götürün, okulda kaldığı süreyi başta çok kısa tutun, alıştıkça süreyi yavaş yavaş uzatın, yeni ortama alışana kadar okulda kalın, okula güvenmeden oradan ayrılmayın. Öğretmenlerle ve okul psikoloğu ile işbirliği yapın, sınıf arkadaşlarıyla okul dışında görüştürün, okul saatlerinde evi eğlenceli hale getirmeyin, okul saatlerinin dışında ona özel zaman ayırın.
Anne-baba çocuğunun okula gitmesine hazır değilse, çocuk anne, baba veya bakıcısına bağımlı ise, okula alışması zaman alır ve zor olur. Çocuğun okula alışması için tek çözüm: Sakin, kararlı, tutarlı ve sabırlı davranmaktır.

yazdırın, aritmetiği günlük alışverişte kullandırın.
● El becerisi, el-göz koordinasyonu veya dikkati yetersizse, çocuğa sıkıcı olmayan hamur, çamur, kalem, boya, fırça, makas faaliyetleri, çizme-kopyalama alıştırmaları yaptırın.
● Bilgi eksiği varsa, çocuğa kısa süreli ve aralıklı tekrarlar yaptırın, birlikte eğlenerek öğrenin.

11 Özgürlüğünü destekleyin, bağımlılıktan kurtarın

Arkadaşlarıyla sosyalleşirken, parkta oynarken, havuza, denize girerken çocuğunuzu başıboş bırakmayın ama aşırı da korumayın, sürekli uyarmayın, oyun ve arkadaş seçmeyi, hakkını korumayı, hak yememeyi, paylaşmayı ve başkalarıyla oynamayı öğrensin. Kendisini ve bedenini, korkutmadan, yabancılardan korumayı öğretin. Gereksiz hizmet etmeyin, kendi işini kendisine yaptırarak onu bağımsız kılın, özgüvenini geliştirin.

12 Gideceği okulu tanıtın

Okula yeni başlayacak, okul değiştirmiş çocuğa okulunu tanıtın, önünden geçin, bahçesine girin, binaya girilebiliyorsa, okulu ve sınıfı gezin, okulu hakkında bilgi verin.

13 Okulu tanıma gününe mutlaka gidin

Okulun düzenlediği oryantasyon, tanışma gününe gitmeyi ihmal etmeyin. Öğretmen, öğrencilerle tanışma, okul ihtiyaçlarını öğrenme gününe çocukla beraber katılın.

14 Tanıştığı öğrencilerle buluşturun

Çocuğunuzu, okulda birlikte olacağı, yeni tanıştığı çocuklarla parkta, bahçede bir araya getirin, kaynaşmalarına fırsat verin.

15 Okul araç gereçlerini birlikte alın

Okulun istediği forma, çanta, kitap, defter, kalem gibi malzemeleri çocuğunuzla beraber alın. Araç gereçlerini seçmesine izin verin, çocuğun seçimlerinin belirlediğiniz miktarda ve fiyat aralığında olmasına, kalem ve silgisinin dikkat dağıtıcı olmamasına dikkat edin.

16 Okul hazırlıklarını birlikte yapın

Kitap ve defterlerini çocuğunuzla beraber kaplayın, etiketleyin, çantaya yerleştirin. Etiketlerini yapıştırmasına izin verin, adını yazabiliyorsa, etiketlere adını yazdırın.

17 Eksiklerini fark ettirin

Evdeki araç gereçlerini gözden geçirmesini, eksiklerini ve kullanabileceklerini belirlemesini çocuğunuzdan isteyin.

18 Okul araç gereçlerine evde, odada yer bulun

Evde, odasında okul malzemelerine yer bulun, bunların oyuncaklarla karışmaması için çocuğunuza raf ve kutu sağlayın. Bunları toplama, >>

>> çantaya koyma, raflara yerleştirme, kutulara koyma görevini çocuğunuza verin.

19 Ertesi günün malzemelerini akşamdan hazırlatın

Okul açılmadan giysi ve eşyalarını akşamdan hazırlatın, bu alışkanlık okul açıldığında çantasını ve araç gereçlerini akşamdan hazırlama alışkanlığı edindirir.
Haftalık programa uygun olarak ders malzemelerini, spor eşyalarını çantasına yerleştirmek onun sorumluluğu olsun, okul açılmadan önceki günlerde çocuğunuza evde verebileceğiniz küçük sorumluluklar onu okulun sorumluluklarına hazırlar.

20 Evde ders çalışacağı, ödev yapacağı bir oda veya köşe ayarlayın

Okullar açıldığında ders çalışacağı, ödev yapacağı köşeyi önceden belirleyin, o köşede televizyon, bilgisayar, dikkat dağıtan oyuncakların olmamasına özen gösterin.

21 Okul bütçesini birlikte yapın

Okul ihtiyaçlarını tamamladıktan sonra çocuğunuzla oturup istediği cep harçlığını birlikte tartışın ve belirleyin. Okullar açıldıktan sonra da çocuğunuzun harcamalarını denetleyin.

22 Eşyasını koruma ve sahiplenme alışkanlığını kazandırın

Daha okullar açılmadan parka, bahçeye götürdüğü oyuncaklarının geri geldiğinden emin olun. Okula götüreceği malzemenin sorumluluğu da ona ait olsun. Parka götürdüğü oyuncaklarını oradaki çocuklarla paylaşmayı ancak geri getirmeyi, başkasına ait olanı eve getirmemeyi öğretin. Daha sonra okul açıldığında, eve başkasının kalemini getirmemeyi, arkadaşına ödünç verdiği silgiyi geri almayı bilsin.

23 Okul sonrası aktiviteleri birlikte planlayın

Çocuğun okul sonrası saatlerde, okulda veya okul dışında yapmak istediği spor veya sanat faaliyetlerini okul açılmadan

listeleyin, ona göre girişimlerde bulunun.

24 Okula gidip gelme konusunda bilgi verin

Çocukla onu okula kimin götüreceğini ve kimin alacağını konuşun, servisle gidip gelecekse açıklayın.
İlk günler okula götüren kişinin okulda beklemesi, çocuk okula güven duyana kadar okuldan ayrılmaması uygundur. Çocuk kimden kolay kopuyorsa, o kişinin okula götürmesi daha doğru olur. Okuldan alan kişinin de gecikmemesi çok önemlidir.

25 Okul hakkında konuşun

Okullar açılmadan çocuğa neden okula gidildiğini, okulun yararlarını, kendi okulunun özelliklerini anlatın. Kendi okul anılarınızı eğlenceli bir şekilde paylaşın. Bir önceki yıl okulda yaptığı eğlenceli faaliyetleri, sevdiği arkadaşlarla oynadığı keyifli oyunları hatırlatın. Her okulun kendi kuralları, her öğretmenin kendi ilkeleri olduğunu anlatın.

26 Okul korkusu yaratmayın, okul konusunda heveslendirin

"Evde söz dinlemiyorsun ama okul seni adam edecek", "Okulda söz dinlemeyene, ödev yapmayana ceza var" gibi ifadelerle çocuğu korkutmayın, okuldan soğutmayın.
Çocuğu öğrenmeye heveslendirin. Okulda yeni bilgiler edinmek, deney yapmak, araştırmak, öğrendiklerini paylaşmak gibi faaliyetler zamanla ona keyif verecektir, yeter ki özelliklerine uygun bir okulda olsun.

27 Okul konusunda rüşvete başvurmayın

"Programa uyarsan, ödevlerini yalnız yaparsan, öğretmen senden memnun olursa, arkadaşlarınla iyi geçinirsen, her hafta sana hediye alacağım" gibi ifadelerden kaçının.

28 Tehdit etmeyin

"Bu yıl okuldan şikâyet gelirse, düşük not alırsan, sınıfta söz dinlemezsen, teneffüslerde kavga edersen, hafta sonları seni baskete, tiyatroya yollamam" diyerek tehdit etmeyin.

29 Okulla ilgili pozitif bir dil kullanın

Her alanda olduğu gibi, okulla ilgili önerilerde bulunurken de olumlu bir dil kullanın. "Derste yanındakiyle konuşma, öğretmenin dediklerini kaçırma, öğretmeni kızdırma" yerine, "Dersi iyi dinlediğinde kim bilir neler öğreneceksin. Sınıfta öğretmenini iyi dinlersen, eve daha az işin kalacak. Teneffüslerde arkadaşlarınla oyna, eğlen, sınıfta da derse odaklan. Öğretmeninin nelerden hoşlanmadığını fark et, okul dönüşü konuşalım. Hem okulda öğrendiklerini benimle paylaşırsan sevinirim" deyin.

30 Çocukla empati kurun

"Tatil bitti diye üzüldüğünü görüyorum", "Koca yaz tatilinden sonra okula gitmek seni düşündürüyor, haklısın", "Çok heyecanlısın, seni anlıyorum" demek, çocuğa anlaşıldığını hissettirir, güven verir.

31 Çocuğa güvendiğinizi, onu olduğu gibi kayıtsız şartsız sevdiğinizi hissettirin

"Bu yıl kötü notlar istemiyorum, kötü not almak sana yakışmaz, bizim ailede herkes çalışkan, güzel bir karne getirmeni bekliyorum" demek yerine, "Güzel bir yaz geçirdik, eminim okulda elinden gelini yapacaksın. Anlamadığın bir konu olabilir; öğretmenine, bize sorabilirsin, açıklarız, hepimiz zaman zaman zorlanır, yardım isteriz" demek, çocuğa güven verir. Çocuğa, "Biliyorsun notların yüksek de olsa, düşük de olsa, biz seni seviyoruz, her zaman seveceğiz; bizim için önemli olan not değil, senin öğrenmen, öğrenmek için çalışman ve çaba harcaman" demek onu rahatlatır.

32 Çocuğun başarısını kıyaslamayın

Çocuğunuzu, başarılı, çalışkan, uslu, uyumlu olan kardeşleri veya sınıf arkadaşlarıyla kıyaslamayın. Kıyaslanmak, ailenin örnek gösterdiği modele benzeyememek, çocuğun motivasyonunu yıkar, özgüvenini sarsar.

33 Hoşgörülü ve destekçi davranın, ancak sınırsız olmayın

Çocuğunuz okula, sınıfa, öğretmene uyumda zorlanabilir, akademik başarısızlık veya akranlarıyla geçimsizlik yaşayabilir, ona karşı anlayışlı olun, zorlanmasının nedenini keşfetmeye çalışın, ona yardıma hazır olduğunuzu belirtin ama çözebileceği bir sorunu onun adına çözmeyin. Sorunu kendi kendine çözmesi için destekleyin, ancak okul ve ev kurallarını delmesine, okulda ve evde saygısız davranmasına, uyarıları dikkate almadan hareket etmesine izin vermeyin. Hoşgörülü olmak, çocuğu başıboş bırakmak değildir.

34 Günü paylaşmayı alışkanlık haline getirin

Her akşam sofrada veya ailenin bir arada bulunduğu bir saatte, ailece gündüz işte, okulda, evde yapılanları konuşun, günün keyifli ve üzücü olaylarını paylaşın. Okul açılmadan yapılan bu uygulama, okul açıldıktan sonra günlük olayların paylaşılmasını kolaylaştırır. Bu paylaşımın sohbet şeklinde olmasına, sorgulama şeklinde olmamasına dikkat edin. Sorgulandığını hisseden çocuk kendini kapatır, duygu ve düşüncelerini paylaşmaz. Çocuğunuzun okul yaşamını, öğretmen ve sınıf velileriyle kuracağınız diyalogla takip edin.

İLK GÖRÜŞME

“İlişkim yok olmak üzere”

Her ay bir Psychologies okuru, Psikiyatr ve Psikanalist Robert Neuburger’le değerlendirme görüşmesi yapıyor. Bu ayki okuyucumuz 35 yaşındaki Romain.

Yazı: Anne B. Walter Fotoğraflar: Bruno Levy
Çeviri: Ceylan Özçapkın

"Sizinle görüşmek istedim, çünkü ilişkim beni endişelendiriyor" diyerek başlıyor Romain. "Benim de düzeltmem gereken hatalarım olduğunu biliyorum ama nereden başlayacağımı bilmiyorum. İlişkimden mi başlamalıyım, kendimden mi? Partnerimle 10 yıldır aynı evde yaşıyoruz ve 5 yaşında, Arthur adında bir oğlumuz var." "Aileniz hayatta mı?" diye soruyor Robert Neuburger.

Romain: Anne ve babamı kaybettim. Annem 2008 yılında bir trafik kazasında, babam da oğlum doğmadan hemen önce kanserden öldü. 2008-2010 yılları arasında aile çok kayıp verdi: Annem, babam, büyükannem, dedem, teyzem... Zor bir dönemdi. Bir ablam var ve iyi anlaşıyoruz ama az görüşüyoruz.

Robert Neuburger: Partnerinizle ilişkinizdeki sorunlar nedir?

R.: Artık ev arkadaşı gibiyiz. Tutku veya çekim kalmadı. Sorunun çıkış noktası ben olabilirim. Partnerim bana ondan uzaklaştığımı söylemişti. Ama acısını şimdi çekiyorum.

R. N.: Arthur'un doğumu aranızdaki ilişkiyi değiştirdi mi?

R.: Hem evet hem hayır. Ama elbette kendimizi günlük hayata daha çok kaptırdık.

R. N.: Partnerinizin ailesi çocuğunuza bakıyor mu?

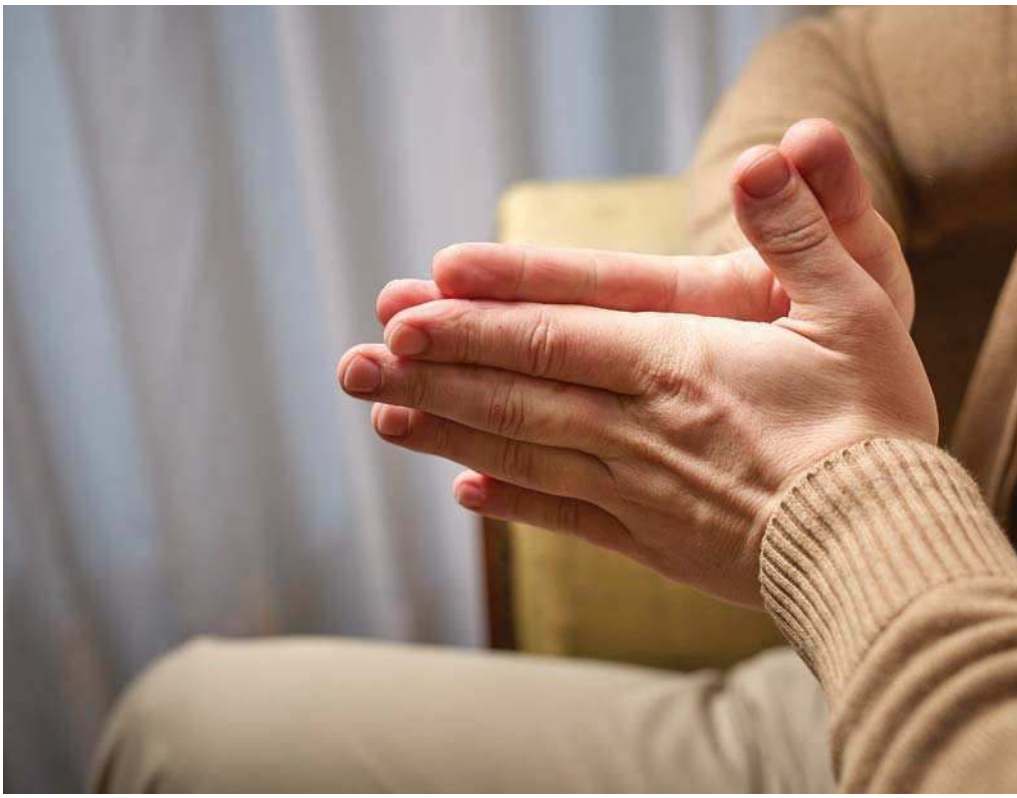
R.: Geçen yazın tamamını Arthur onların yanında geçirdi, ben de bu dönemi eşimle yakınlaşmak için fırsat olarak gördüm ama istediğim gibi olmadı. Hatta tam tersi oldu. İşyerinde çok yoğun bir dönem geçirdi; gerçi ben de yoğundum ama o sık sık geceleri arkadaşlarıyla çıkmaya başladı. Buna biraz bozuldum. Ben de sıkıntımı dile getirdim ve büyük tartışmalar yaşadık. Sorunu gidermeye çalıştık ama pek bir değişiklik olmadı.

R. N.: Beş yıldır baş başa tatile çıktınız mı?

R.: Hayır, hiç.

R. N.: Bu sizce bir kaçış politikası mı, yoksa gerçekten de organize mi olamadınız?

R.: Benim için tatil planlamak biraz zor. Bu konuyla hep eşim ilgileniyordu ama geçen sene artık benim ilgilenmeme karar verdik. Bu konuda gerçekten zorlandım; yola çıkabildik ama gerçekten de her şey son dakika ayarlandı. >>



>> **R. N.:** Ama bu sizin karakteriniz, ilişkiden kaçış değil. Hangi aşamada birbirinizden uzaklaştığınızı düşünüyorsunuz?
R.: Yavaş yavaş oldu. Ama asıl, iş için üç aylığına yurtdışına çıktığımda fark ettim. Eve geri döndüğümde, bu ayrılığın aramızdaki bağı tekrar kuvvetlendireceğini düşünmüştüm ama öyle olmadı. Yine günlük hayata dalıp gittik. İşte o aşamada ilişkimi sorgulamaya başladım.
R. N.: Cinsel yakınlaşmalarınız da azaldı mı?
R.: Kesinlikle. Bir yıldır seks hayatımız yok.
R. N.: Siz mi hiç adım atmıyorsunuz yoksa eşiniz mi reddediyor?
R.: Zaten Arthur’un doğumu o konuya biraz etki etti. Attığım adımlar birkaç defa reddedilince, ben de eskisi kadar sık yeltenmemeye başladım. Yurtdışından döndüğümde de aynı şeyi yaşadık. Reddedilmekten bıktım ve adım atmamaya karar verdim.
R. N.: Neden olumlu cevap vermediğini partnerinize sordunuz mu?
R.: Bu konu hakkında konuştuk ama cevapları hep havada kaldı.
R. N.: Başka bir ilişkisi olması söz konusu mu?
R.: Bu soruyu birkaç ay önce işten geç gelmeye başladığı zamanlarda kendime sordum.
R. N.: Bir cevap bulabildiniz mi?
R.: Hayır, bulamadım. Benim de başka bir ilişkim yok.
R. N.: Bu çok hassas bir konu. Ama sizi bir baba olarak takdir ediyor, değil mi?
R.: Evet, bu konuda herhangi bir sorun yok.
R. N.: Bu sorunun sonsuza dek uzayamayacağı çok net. İkiniz de sorunu irdelemekten korkuyorsunuz, çünkü sonunda ayrılık riski var.
R.: Biliyorum. Partnerime şimdiye kadar hep onun beni terk edeceğini söylerdim. Ama geçen sene bu konuları konuşurken, artık benim de ayrılma ihtimalimin sıfır olmadığını belirttim.
R. N.: Bu zor bir karar olur. Bir terapist eşliğinde bunu gerçekleştirmeyi düşünüyor musunuz?
R.: Bugünkü görüşmemizden partnerime bahsedecek cesaretim olmadı. Öncelikli olarak çözmem gerekenin ilişkinin sorunları mı, yoksa kendiminkiler mi olduğuna karar vermek istedim. Şimdiyse, ilişkiye öncelik vermem gerektiğini düşünüyorum.
R. N.: Partnerinizin hamileliğinden önce de aranızda sorunlar var mıydı?
R.: Hayır, hiç yoktu. Doğumdan sonra bile her şey iyi gidiyordu. Sanırım zaman içinde ilişkimiz yıprandı. Son zamanlarda bir ev almak istediğini söyledi ama öyle bir durumum yok. Evlenmek istediğini de söylüyordu ama onu da yapamadım...

“Öncelikle bir ilişki terapisi daha uygun olacaktır, çünkü bu daha acil bir sorun.”

Robert Neuburger

“Çözmem gerekenin ilişkinin sorunları mı, yoksa kendiminkiler mi olduğuna karar vermek istedim” Romain

R. N.: İlişkinizden bahsettik ama siz neden kişisel olarak terapiye gitmeyi gerekli gördünüz?
R.: Ebeveynimi kaybettikten sonra, yaşama sevincimi kaybetmiş gibiyim. Bu konuyu düzeltmem gerektiğini düşünüyorum.
R. N.: Zaman durmuş gibi mi hissediyorsunuz?
R.: Evet. Sanki hayatımda ilerleyemiyorum. Kariyerimde bir sıkıntı yok, ilerliyorum, gelişiyorum ama özel hayatım öyle değil.
R. N.: Ablanız da ailenizin yasını aynı şekilde mi tutuyor? Birbirinize destek olabildiniz mi?
R.: Bu onun için de çok zor oldu ve sanırım bizi yakınlaştırdı.
R. N.: Neden daha sık görüşmüyorsunuz?
R.: Geçen yaz partnerinden ayrıldı ve içine kapandı. Bu konuda birbirimize benziyoruz.
R. N.: Evet ama birbirinize destek olup da içe kapanabilirsiniz. Sonuçta o artık ailenizden size son kalanlardan, çünkü büyükanneniz ve büyükbabanızı da kaybettiniz.
R.: Annemin ölümünden önce babamla ayrılmışlardı. Ablam babamı suçluyordu.
R. N.: Demek anne ve babanızın ilişkisinin yasını da tuttunuz. Bu konuyla ilgili hâlâ duygusal olduğunuzu görüyorum.
R.: (Ağlıyor) Bunu ilk defa dışa vuruyorum. Bu konudan hiç bahsetmem.
R. N.: Onlara bir veda seremonisi yapıldı mı?
R.: Hayır, ikisine de kremasyon yapıldı ve küllerini dağıttık (Ağlıyor).
R. N.: Bu gerçekten zor bir durum. Onların ölüm yıldönümünde ablanızla buluşuyor musunuz?
R.: Hayır.
R. N.: Bence kişisel olarak bir çalışma yapmanız fena olmaz. Ama yine de birinin aynı anda iki terapiye devam etmesini uygun bulmuyorum. Bence sırayla yapmak daha iyi olacak. Öncelikle bir ilişki terapisi daha uygun olacaktır, çünkü söylediğinize göre bu daha acil bir sorun. İlişkiniz yavaş yavaş yok oluyor. O yüzden bir terapiye başlayacaksanız, en iyisi ilişki terapisi. Ama yine de diğer olayları da dikkate almalısınız, çünkü hiçbirisi önemsiz değil. Yas üzerine yas tutmanın erotizme pek bir katkısı olmaz. Bununla birlikte, ablanızla ebeveyninize dair bazı ritüeller yapmanızı şiddetle tavsiye ediyorum. Bunu yapabilmek çok önemli. Unutmayın ki seremonilerin keşfedilmesinin bir sebebi var. İnsanlar bu sayede üzüntüsünü özgürce ifade eder ve daha rahat çözüm üretir.

Gizlilik sebeplerinden dolayı, isimler ve bazı bilgiler değiştirilmiştir.

BİR AY SONRA

Romain: “Bu görüşme benim için rahatlatıcı oldu, çünkü bunlar benim kolayca konuşabildiğim konular değildi. Oysa burada kendimi rahatça ifade edebildim. Partnerimle de konuşmayı denedim ama pek başarılı olduğumuz söylenemez. Çift terapisine gitmek istemiyor. Bu yüzden seanstan aldığım olumlu enerji biraz düştü ve şu anda her şey tamamen aynı şekilde devam ediyor.”

Robert Neuburger: “Bir ilişki uzun süre sanal veya soyut olarak devam edemez, genellikle bir müddet sonra depresif sendromlar göstermeye başlar. Romain’in eşi onun çok iyi bir baba olduğunu düşünüyor ama anlattıklarına göre aralarında herhangi bir kadın-erkek ilişkisi kalmamış. Romain’in zorlandığı konu, ebeveyninin kaybından sonra ilişkisiyle ilgili gerçeklerle yüzleşememek. Onun açısından, üstüne bir de ilişkisini kaybetmek yeni bir yas sebebi. Eşine terapi teklifi götürmesi herhangi bir ültimatom değildi. Ama artık tek seçeneği tek başına bir terapiye devam ederek hayatının bu zor dönemini geride bırakmak.”

“Atmayı bilmiyorum”

Derleyen: Pınar Fourreau

“Evimi taşırken, eşyalarımın birkaç koliye sığacağını düşünüyordum ama varlıklarını bile unuttuğum tonlarca kitap, kıyafet, ıvır zıvırım olduğunu fark ettim” diyor 43 yaşındaki kuaför Sibel. “Aslında her zaman atma konusunda zorlanmışımdır, çünkü bir gün işime yarayabileceklerini düşünürüm. Bazılarını da hatıra olarak saklıyorum. Sonuç, değerli eşyalarımı bir yerden diğerine taşımamın üstünden altı ay geçmesine rağmen, hâlâ sırtım ağrıyor.” Neden bazıları için atma eylemi bu kadar zor?

Kendimden bir parçayı kaybedeceğimden korkuyorum

Psikanalist Serge Tisseron’a göre, hayatımızın bir parçası olması için seçtiğimiz nesneler, kendimizin bir parçası haline geliyor ve hafızamıza kazınıyorlar. Gözümüz gibi baktığımız Ayla teyzeden yadigâr vazo, hayatımızın belli bir dönemini bizlere hatırlatıyor veya hâlâ çekmecemizde duran deniz kabukları sevgilimizle gittiğimiz yaz tatilini aklımıza getiriyor. “Nesnelerle olan duygusal bağımız, insanlarla ya da sevdiğimiz evcil hayvanlarımızla olandan farklı değil” diyor Tisseron. Annemize olan sevgimizle battaniyemize ya da eski kanepemize duyduğumuz bağlılık aynı yoldan geçiyor. Hatta Tisseron’a göre, çok kolay atabiliyor olmak, duygusal bağları reddetmek anlamına gelebilir ve her şeyi elinde tutmaya çalışmaktan daha patolojik olabilir. Bununla beraber, atma fikri bir tür saldırganlığı da içerdiği için acı verici olabilir: Atabilir, avlanabilir, bir kişinin yüzüne hakaret edebilir, adeta ateşe yağ dökebiliriz.

Bir şeylerin eksik kalmasından korkuyorum

“Ne olur ne olmaz diye kenara koymak, biriktirmek, istiflemek, yokluğa karşı kendimizi korumak, psikolojik ve biyolojik mirasımızın bir parçası” diyor Yaşam Koçu Sylvaine Pascual. Özellikle de anne-babanız ya da büyükanneleriniz ve dedeleriniz yokluk çektilerse.
Böyle bir durumda atmak, özellikle de yemek atmak, ahlaki yönden kişiye yanlış geliyor: “Keşke o kadar çok almasaydık, binlerce kişi açlık çekerken” gibi. Kişinin yenmeyen nesnelerle çevresini kuşatması da bir çeşit kendini koruma, etrafına kabuk örme eğilimi. Pascual’a göre, bir şeyi özellikle anlamamız gerekiyor: “Dolaplarımızda ve raflarımızda yer açmak, kafamızda da yer açmamıza yarıyor.”

Seçmeyi bilmiyorum

Gereksiz şeylerden kurtulmayı becerememek depresyon göstergesi olabilir: Harekete geçmek için yeterli enerjiye sahip olmamak, atılan nesne bir gün işe yararsa endişesi taşımak ve yanlış seçim yapma korkusu yaşamak gibi. Connecticut’taki Yaşam Enstitüsü’nde görevli psikologların beyin taramaları yaparak gerçekleştirdikleri araştırmaya göre, atma ya da atmama davranışı beynimizin karar almayla ilgili bölgesinde gerçekleşiyor. Atmakta zorlanan kişiler, karar alma konusunda yaşadıkları endişelerden dolayı harekete geçemiyorlar.

Benim çözümüm

Serap, 32 yaşında, ilkokul öğretmeni

"Çocukken anahtarlık ve daha birçok ıvır zıvır biriktiriyordum. Bunlar beni koruyan küçük hazinelerdi. Kendi evime taşındıktan sonra her şey değişti. Tüm eşyalarımı küçük bir stüdyo daireye yerleştirmem gerekiyordu. Gereksiz eşyaları ayırıp atmak, evin içinde yürüyebilmem ve nefes alabilmem için gerekli hale geldi. Yer açıldıkça, düşüncelerimin de netleştiğini fark ettim. Yaşam alanımı sahiplenmemle birlikte, etrafımı eşyalarla doldurmaya daha az ihtiyaç duyar oldum. Metodum: Bir nesneyi bir aydan uzun süre kullanmıyorsam, onu atıyorum ve eve daha az eşya alıyorum."

NE YAPMALI?

Kendinize zaman tanıyın
"İşinizi kolaylaştırmak için çekmece gibi küçük alanlardan gereksiz eşyaları atmaya başlayın" diyor Yaşam Koçu Sylvaine Pascual. İsraf etme duygusunu önlemek için en kolay verebileceklerinizi verin ama bir nesneden ayrılmak sizin için imkânsızsa kendinize sorun: "Benim için bu nesnenin değeri ne?", "Ona sahip olmak bana ne getiriyor?", "Elimde tutmak bana neye mal oluyor?". Sonuçta hiç kimse minimalist zen modasına uymak zorunda da değil.

Teşekkür edin
Kişisel düzen ve organizasyon konusunda danışmanlık hizmeti veren Marie Kondo'nun önerisi gayet net: Sadece sizi mutlu eden nesneleri tutun, geri kalanları atın. Attığınız nesnelere de o güne kadar size hizmet ettikleri için "teşekkür edin" diyor. Her bir nesne için kendimize sormamız gerekiyor: "Beni mutlu ediyor mu?"

Bedeninizi dinleyin
"Bir nesneden ayrılırken, bedeninizde ne hissettiğinizi araştırın" önerisinde bulunuyor, bilinçli eşya ayırma yönteminin yaratıcısı Thomas Siceaux. Mesela atamadığınız eski bardakları düşünün ve bedeninizi başınızdan ayak parmaklarınıza kadar tarayın. Neler hissettiğinizin listesini yapın: Kolda gerginlik, midede boşluk hissi vs. İçgüdüsel olarak ne yapacağınıza karar verene kadar bu işlemi tekrarlayın.

OKUMA ÖNERİSİ

"Hayata Yer Aç-Bir Sadeleşme Rehberi", Regina Wong, Paloma Yayınevi

Facebook, Twitter, Instagram:

Sosyal medya iptila mıdır?

Bakmak, bakılmak, takip etmek, takip edilmek... Görsel tüketim hayatlarımızı işgal etti. Birçok kişinin Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest gibi sosyal medya uygulamalarına bağımlı hale gelmesinin nedeni, tanınma ve sevilme ihtiyacı. İçinde yaşadığımız dünya her şeyi tüm şeffaflığıyla görme isteğini yüceltirken, özel hayatımızı korumamız da giderek zorlaşıyor.

Derleyen:
Pınar Fourreau

Otuz üç yaşındaki Begüm'ün hazırlayıp teslim etmesi gereken raporun üstünden sekiz gün geçmişti. Buna rağmen sabah ofise gittiğinde, patronunun yargılayıcı bakışlarını görmezden gelerek masasına oturduğu gibi Facebook hesabını açtı. Besin takviyesi pazarındaki fiyat dalgalanmaları konusunda hazırlayacağı rapor biraz daha bekleyebilirdi. "Biliyorum, yapmamam gerekir ama artık ritüel haline geldi. Sabah işe geldiğimde ilk iş, bilgisayarımı açıyor ve sosyal medyada olmadığım birkaç saat içinde neler olmuş diye bakıyorum. Çevremi ve iş arkadaşlarımı unutuyorum. Bunun 'gerçek' hayat olmadığını, gerçek arkadaşların yerini hiçbir şeyin tutmadığını biliyorum ama umurumda değil. Bu tür söylemlerden de bıktım. Canımın istediğini yapıyorum" diye açıklıyor durumunu. Herkes sosyal medyada ama bazıları diğerlerinden çok daha fazla vakit geçiriyor orada. Neden bütün zamanımızı sosyal medyada geçiriyoruz? Nasıl bu bağımlılıktan kurtulabiliriz?

Sadece ergenler değil, birçok kişi gün içerisinde fotoğraflarını Instagram'da yayınlayıp takipçilerinden aldıkları "like"ları sayıyor. Bazı kişilerse Twitter'da kendi görüşlerini ve özel yaşamlarını 280 karakterle anlatmaya

ISTOCK

> “Ne kadar çok ‘like’ alırsam, o kadar mutlu oluyorum. Yaptığım şeyin özel olduğunu ve başkaları tarafından takdir edildiğini hissediyorum.” Mert

çalışıp takipçi sayılarını artırmak için ellerinden geleni yapıyor. Pinterest aboneleri ise ilgi alanları ve yaptıkları faaliyetleri sanal panolarında paylaşıyorlar. Her geçen gün daha çok kişi birbirine bakmak, kendini teşhir etmek ve başkaları tarafından görülüp görülmediğini kontrol etmek için daha çok zaman harcıyor sosyal medyada.

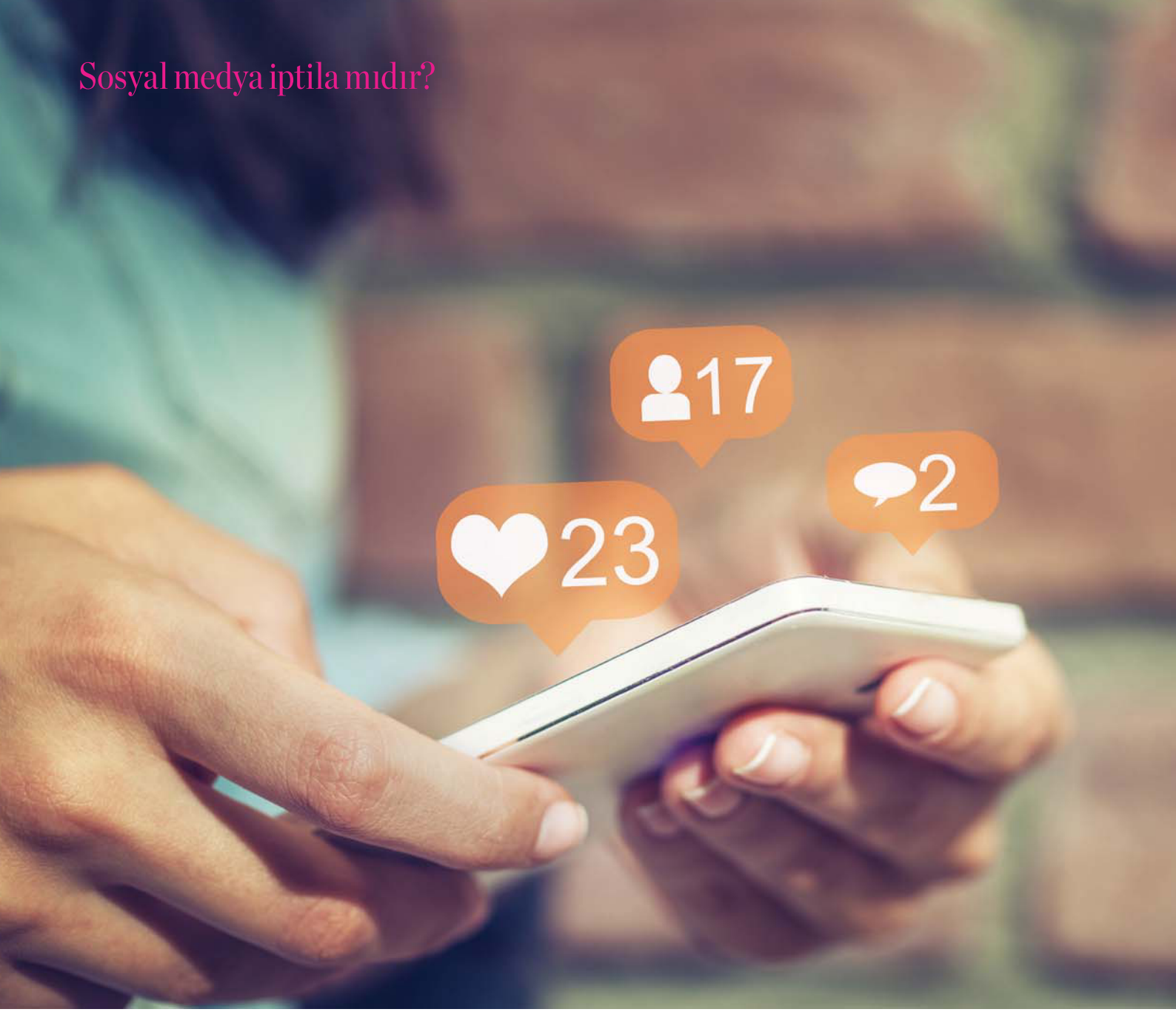
Kendimizi beğenmek için kendimizi gösteriyoruz

Bakma ve görme meselesinin özüne indiğimizde sosyal medya çılgınlığını ve ona neden tutkuyla bağlanıldığını anlayabiliyoruz. Çünkü Freud’un “skopik dürtü” kavramıyla tanımladığı gibi, gözlerimizi kullanmak bize heyecan ve keyif veriyor. Freud ilk defa 1905 yılında, “Cinsellik Üzerine” kitabında bu dürtünün çekim gücünü anlattı; görmek, bebeğin dünyayı keşfetmesini sağlar, aynı zamanda da ilgisini çeken bir nesneye bakmak, “gözleriyle nesneye dokunmak” zevk verir.

Bu görme dürtüsü diğer cinsel dürtülerle eşit ağırlıktayken giderek diğer zevk alma dürtülerinin önüne geçiyor ve hepimizi sosyal medyada röntgenci ve teşhirciye dönüştürüyor.

“Görsel imgelerin önemli bir yer kapladığı bir toplumda yaşıyoruz” diyor Psikiyatr ve Psikanalist Alain Vanier. Görsel imgeler her yerde: Güvenlik için bedenlerimizin güvenlik cihazlarında tarandığı havalimanlarında, röntgenle >>

Sosyal medya iptila mıdır?



>> anatomimizin incelendiği tıp alanında, bilgisayar ekranlarında, sürekli gözümüzün üzerinde olduğu akıllı telefonlarımızda. İmajlar, dünyayı anlamamıza yarayan diğer yollara göre çok daha güçlü. Görme sayesinde kendi varlığımızın bilincine varıyoruz. Altıncı aya doğru bebek, anne-babası aynanın karşısında ona "Bu sensin" dediğinde, kendi görüntüsünü tanır. Çocuk aynaya yansıyan bu görüntü ve ebeynin onu seven bakışları sayesinde kimliğini oluşturur, kabul eder ve annesi ya da babası onu sevdiği için kendini sevilebilir bir kişi olarak görür.

"İlk başlarda Twitter'da yazmak yetiyordu, sonra Instagram'ı yükledim. O günden beri sürekli telefonumla çektiğim fotoğrafları paylaşıyorum" diyor 1300 kadar takipçisi olan 25 yaşındaki Mert. "Fotoğrafların filtreleri ve açılarıyla oynuyorum. İlgi çekici resimler paylaşmaya çalışıyorum ve sabırsızlıkla takipçilerimden gelecek 'kalpleri' bekliyorum. Ne kadar çok kalp alırsam, o kadar mutlu oluyorum. Yaptığım şeyin özel olduğunu ve başkaları tarafından takdir edildiği duygusunu yaşıyorum."

Teknoloji bağımlısı mısınız?

Alain Vanier'ye göre "like" almak, sevilme ihtiyacımızın göstergesi. Aldığımız beğeniler bize bakıldığının ve beğenildiğimizin bir kanıtı.

"Mutfağımda tek başıma bir bardak bir şey içtiğim sırada, birinin beni izlediğini ve izleyenin izlemekten keyif aldığını bilirsem, günlük ve sıradan bir faaliyet benim için çok daha ilgi çekici hale gelir. Benim yaptığım bir hareket diğerinin ilgisini çekiyorsa, o zaman bana değer veriyor duygusu oluşur. Tıpkı çocukken, 'Baba bak!', 'Anne bak!' dememiz gibi. Onların beğenisi olmadan kaydıraktan kaymak her zaman daha az eğlenceliydi."

"Facebook, Twitter, Instagram, Pinterest, hepsinde aynı ilke işliyor" diyor Psikanalist Catherine

ISTOCK

> “Sosyal medyada daha spiritüel görünerek ilgi çekmeye çalışıyorum, çünkü hep başkalarının beni aptal bulduğunu düşünmüşümdür.”
>
> Melis, kadın hemşire

Mathelin-Vanier. “Yayınladığımız görseller aracılığıyla kendimizi gösterebilir, diğeri için bir zevk nesnesi üretebiliriz.” Jacques Lacan, “Zevk alma, başkasının sahip olduğu bir nesneden biz de yararlanıyormuşuz hissinden doğar” der. Sosyal medya bize bu olanağı sağlar; bize ait olan görsellere sahip olmanın keyfi ve onlara bakana da sahip olmaya çalışma. Neyi göstereceğimizi seçiyor, kontrol etmeye çalışıyoruz.

Daha cazip görünmek için yalan söyleniyor

41 yaşındaki kadın hemşire Melis de dürtüsel hareket eden bir sosyal medya kullanıcısı ama kendini çekinmeden eleştirebiliyor. “Üyesi olduğum sosyal medya ağlarında kendime ait çok az fotoğraf yayınlıyorum. Daha çok gündemle, gittiğim yerlerle ilgili fotoğraflar paylaşıyorum. Daha spiritüel görünerek ilgi çekmeye çalışıyorum, çünkü hep başkalarının beni aptal bulduğunu düşünmüşümdür. Biliyorum, biraz zavallı bir durum” diyerek itirafta bulunuyor. Bu aslında, yeni tanıştığımız birine gülümseyerek en iyi halimizi göstermek istememiz gibi bir durum. Diğerinin bakışıyla ilgili en büyük sorun, başkasının bizim hakkımızda ne düşüneceğini bilememiz. Ne kadar kendimizi en iyi halimizle ortaya koysak da diğerinin ne düşüneceğinden emin olamayız. Sosyal medya bizi bu bilinmezlik için çekiyor: “En iyi halimle görünebilecek miyim?” Alain Vanier, “Hayatta sürekli olarak izleniyoruz. En iyi fotoğraflarımızı paylaşarak başkalarının bakışlarını yönetmeye, yönlendirmeye çalışıyoruz” diyor. Çünkü diğer türlü herkes bizi yargılayabilir ve zayıflıklarımızı görebilir. Eşini aldatan ve yolunu kaybetmiş bir erkek, maskesinin düşmemesi için ideal aile babası fotoğrafları yayınlayabilir. 17 yaşındaki Instagram kullanıcısı Ömer ise, “Paylaştığım fotoğrafı 20 dakika içinde kimse beğenmezse, hemen siliyorum, yoksa çok utanıyorum” diyor.

Diğerlerinin bizi nasıl göreceğini düşünmek, kendimizi nasıl daha beğenilebilir biçimde sunacağımızı belirler. Kendimizi kontrollü bir şekilde başkalarına göstermek isteriz. “Paylaştığımız fotoğraflarla diğerlerini yanılttığımız gibi, kendimizi de yanıltıyoruz” diyor Catherine Mathelin-Vanier. “Diğerleri bizi severse, biz de kendimizi sevebiliriz” diye düşünüyoruz. Paylaştıklarımız beğenilmezse, o zaman hatalı olduğumuzu düşünüp kendimizi suçlu hissediyoruz, aynı küçüklüğümüzde yorgun olan anne-babamızın bizi ihmal ettiğinde hissettiğimiz gibi. Nedenlerini sorguluyor ve hatalarımızı bulmaya çalışıyoruz.

Farkında olmadan kendimizi aldatıyoruz

Psikanalist Gerard Wajcman’a göre, sosyal medyada hayal ettiğimiz “ideal ben”i ortaya koymaya çalışıyoruz. Kendimizi olduğumuz gibi değil de idealleştirerek, diğerinin ilgisini çekecek “en muhteşem halimizle” gösteriyoruz. Şeffaflık kartı oynayalım derken aslında kendimizden uzaklaşıyoruz. Diğerlerinin bizde aradığı şeyi düşünüp aslında cevabı olmayan bir sorgulamaya giriyoruz. Bu başarısız olmaya mahkûm bir sorgulama, çünkü çoğu zaman kendi kendimize şeffaf değiliz. Facebook ya da Twitter’da dikkatsiz bir paylaşım veya yanlış yorumlama sonucu kaç çift kavga etmiştir? Bir şeyi paylaştığımız sırada neyi gösterdiğimizi bilmiyoruz diye uyarıyor Gerard Wajcman. Diğerleri bizim hesaba katmadığımız bir şeyi görebilir. Her şeyi kontrol altına aldığımızı düşünsek de çoğunlukla her şey bizim öngördüğümüz gibi gerçekleşmez. Kötüye kullanımlar olabilir. Özgürce paylaşım yaparken aslında kendi kendimize ihanet ederiz, göstermek istemediğimiz bir şeyleri afişe edebiliriz. Özel hayatı koruma tüm bu beklenmedik sonuçları önler, çünkü ancak bu şekilde kendi kendimize bakıp, düşünüp, sorular sorabiliriz.

INSTYLE EYLÜL SAYISI

Şimdi Bayilerde Kaçırmayın

MÜKEMMEL AİLE MÜMKÜN MÜ?

Analiz: Kimse istediği aileye sahip değil s. 68 /
Aydınlanma: Aile bağlarının beş boyutu s. 72 /
Şifre çözümü: Herkes kendi yerini arıyor s. 74 /
Terapi: Doğru yöntemi bulun s. 78 /
Tavsiyeler: Mutlu ailelerin sırrı s. 80 /
Konuyla ilgili daha fazlası için s. 82

Derleyen: **Nihan Karahan**

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ WESTEND61

ANALİZ

KİMSE İSTEDİĞİ AİLEYE SAHİP DEĞİL

Aileniz çok normal ya da çok çılgın, parçalanmış veya bunaltıcı olsun, her zaman şikâyet edecek bir şeyler vardır. Psikologlara göre bu olumlu bir durum! Çünkü mutluluğu daha iyisini yapmaya çalışırken inşa ediyoruz.

"Herkes yetim olamaz" diye yazmış Yazar Jules Renard. "Bu cümlenin derinliğinin, içerdiği çok katmanlı ifadelerin farkında mısınız?" diyerek beğenisini dile getiriyor Psikanalist Olivier Douville. Peki, hangisinden kaçmak daha iyi: Kötü bir aileden mi yoksa kusursuz bir aileden mi? Kaderden hiç mi memnun olunmaz? Hayır. "Ama bu üzücü değildir, çünkü ideal bir aileye sahip olsaydık, kendimizinkini kurmak istemezdik" diyor Douville. Elbette, bazı çocukluk dönemleri diğerlerinden daha zor geçer ama Douville genel olarak kişilerin her zaman ailelerinden şikâyet edecek bir neden bulduğunu söylüyor. "Kişi az ya da çok kusurlu olmasının nedenini, hatalı olduğunu gözlemlediği ebeveynine yükler. Burada hem bir farkına varış (Hiç kimse mükemmel değildir) hem de bir suçlama vardır (Neden bana bunu yaptın? Neden beni terk ettin?). Bu ilk sorgulama kişiliğin inşasının kalbinde yer alır."

ASLA SAHİP OLAMAYACAĞIMIZ: İDEAL AİLE

Peki, psikanalistlere göre aile nedir? Olivier Douville, aileyi şöyle tanımlıyor: "Öncelikle, arzuların (olmak istediklerimiz) ve ideallerin (içsel emirlerle bağlantılı olan, olmak zorunda hissettiklerimiz) beraber devinimde olduğu, ikisinin uyumlarının zorunlu olmadığı, soyağacı hikâyelerinin aktarıldığı bir yerdir. Herkesin eksik hikâye parçalarıyla geldiği, anne-babaların sıklıkla kendilerinin de bir zamanlar çocuk olduklarını unuttukları, kendi öykülerindeki eksiklikleri çocuklarıyla tamamlamaya çalıştıkları bir yer." Kişinin sahip olduğu ve sahip olmayı istediği aile, yani idealleştirilmiş tasvir ve kaçınılmaz olarak hayal kırıklığı yaratan gerçeklik arasında bir kimlik oluşturmaya çalıştığı düşlemsel bir inşa alanıdır. Çoğu psikolog, "Mükemmel aile, biraz ideal insan gibidir, bir kurgudur" der. Freud, çocuksal hayal kırıklıklarımızı iki kavram aracılığıyla ortaya koymaya çalışır: Ödipus kompleksi ve fikirsel anlamda verimli boyutunu gösterdiği aile romansı. Ödipal dönemde, çocuğun karşı cins ebeveynden talepleri (anne ile evlenmek, baba ile bebek yapmak) ensest yasağıyla karşılaşır. Arzusunu karşı cins ebeveynle tatmin edemediğinden, çocuk kendini hemcins ebeveyniyle özdeşleştirir ve libidosunu bu şekilde yeni nesnelere yönlendirir. Onu ruhsal tutulmadan kurtaran da tam olarak bu ilk tatminsizlik deneyimidir. "Kastrasyon (yasanın sembolik hatırlatıcısı), arzunun tümgüçlülüğüne bir sınır koyar" diyerek açıklıyor Douville. "Arzu ancak bu şekilde ifade ve tatmin edilebilir; başka bir erkekle, başka bir kadınla tanışarak, kendine ait bir aile kurarak." Akıl çağına giren çocuk, anne ve babasının düşündüğü kadar mükemmel olmadığını gözlemleme fırsatına sahip olur. O zaman ebeveyninin gerçek anne-babası olmadığını, kaçırılmış olduğunu, kim bilir belki de meşhur veya soylu bir aileden, daha sevgi dolu ve prestijli bir >>

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MECKY

>> çiftten koparılmış olduğunu hayal etmeye başlar. Çocuğun kendi soyundaki hataları düzeltmeye çalıştığı ve özellikle de "harika bir varoluşa sahip olma arzusunu" ifade ettiği bu düşlemsel faaliyet aile romansıdır. Hayal kırıklığı yaratan bir soydan olmak, kişinin rüyalarını ve hırslarını harekete geçirir. Ergenlikte, kişi kendi mitini (gezgin, film yıldızı, müzisyen veya yönetmen olmak gibi) ve varlığını inşa etmek için bu aile romansını bir kenara bırakır.

SAHİP OLMAYI İSTEMEDİĞİMİZ: DİSFONKSİYONEL AİLE

Kuşaklararası analiz uzmanı Psikanalist Juliette Allais, ailenin fazla idealleştirildiğini belirtiyor. "Güven ve şefkat ihtiyacımızı aile üzerine yansıtıyoruz. Ailenin bir kozadan başka bir şey olabileceğini ve bunun o kadar da önemli olmadığını kabullenmekte güçlük çekiyoruz." Danışanlar namevcut, kırıcı ve şiddet eğilimli anne-babalarını anlattıklarında, kendilerini karmaşık bir kadere mahkûmmuş gibi hayal ediyorlar. Yaşadıklarını tekrarlama veya tatmin edici bir duygusal hayata asla kavuşamama kaygısı taşıyorlar. Allais, aile mirasımız ne kadar mutsuz olursa olsun, pozitif olabilecek bir kaderin mihenk taşı olabileceği fikrini savunuyor. "Dünyaya bir soy zinciri ve devamlılık içerisinde geliyoruz. Bu yapıya kendi katkımızı eklemek ve bize verilenden bir şey yaratmak bize kalıyor." Eğer disfonksiyonel bir aileye sahipsek, aile ağacı çok güçlü bir araç. "Ebeveynimizin neler yaşadığını, onların da kimsenin gerçekten hoş karşılanmadığı uzun bir hikâyede istemeden yer aldıklarını anlamamıza yardımcı oluyor." Ancak terapinin, birçok kişinin zaten tek başına yapmış olduğu bu keşif çalışmasıyla sınırlı olmadığını belirtiyor Juliette Allais. "Terapi gerçek bir kabullenme ve dönüşüm süreci sağlar. Bize hediye vermemiş bu hayata evet diyebiliriz. Geçmişteki acılarımızın bizi tanımladığına, sınırladığına, mutluluğa erişmemizi engellediğine inanmayı bırakabiliriz." Kendi ailemizi kurmak, yaşam dürtümüze zafer kazandırma seçimini destekler. Otoritemizden feragat etme ve onları fazla şımartma riskini göze alarak çocuklarımızı kendi yaşadığımız eksiklerden korumak için çaba sarf ederiz. "En önemlisi konuşma ve ayrılmadır: Herkesin ailedeki yerini isimlendirmek; soydan, yaşamdan ve ölümden, çocuğu dünyaya getiren arzudan konuşabilmek; anne-babasından ayrılmasına izin vermek..." Ebeveyni birbirini sevse de, ayrılsa da, terk ve ölümlerle karşılaşsa da, geleneksel veya norm dışı bir ailede yaşasa da, çocuğun büyümesine yardımcı olacak olan bu yapıcı konuşmalardır.

> ***"Ailenin bir kozadan başka bir şey olabileceğini ve bunun çok önemli olmadığını kabullenmekte güçlük çekiyoruz."***
> ***Juliette Allais, Psikanalist***

YARATMAMIZ GEREKEN: YARININ AİLESİ

"Asla istediğimiz aileye sahip değiliz": Ayrılıklarla yüzleşenler, ikinci kez evlenenler, evlat edinenler, eşcinsel ebeveynlik serüvenine çıkanlar, çocuğu kendi seçimiyle veya değil, tek başına büyütenler de bazen böyle düşünüyor. Hayal ettiğimiz aileden vazgeçmek, yolda sarsıntılara rağmen devam etmek, başkalarının bakışları altında kendi ailesini gerçekleştirmek, çocukların uyum sağlamasına ve kendi tekilliklerini kabullenmelerine yardımcı olmak... Beklenmedik veya daha önce görülmemiş yapılanmalarda aile olmak cesaret, dayanıklılık ve sevgi istiyor. Aile Terapisti Eric Trappeniers, danışanlarının yüzde 80'inin ikinci evlilikle oluşan aileler olduğunu söylüyor. "Başarı baskısı çok kuvvetli; kimse hata yapmak istemiyor. Aile olmak zaman alıyor. Oysa insanlar baskı altında hissediyorlar, başarısız olmaktan korkuyorlar ve bu da işleri zorlaştırıyor." İnsanların birbirini gerçekten tanıması zaman alıyor.

"Birisiyle tanıştığımızda, diğerini kendimizle karıştırmaya, bizimle aynı şeyi istediğine ve düşündüğüne inanmaya eğilimliyizdir, ancak aile olmak, farklı aile kültürlerini bir araya getirmeyi başarmaktır ve bu süreçte kaçınılmaz olarak çatışma dönemleri yaşanıyor." Tek çözüm var: Konuşmak. Kişinin kendisine sorduğu soruları ve karşılaştığı zorlukları sohbete dahil etmek, anlaşmazlıkları ve fikir ayrılıklarını kabul etmek gerekir.

"Bağ kurmanın bedelidir bu, aksi takdirde bağ zincire dönüşür. Tereddütlü bir sessizlik içerisinde kaldığımızda, memnuniyetsizliklerimizi kendimize sakladığımızda, sonunda isteksizce davranır ve yabancılaşırız." Trappeniers, "Aile olmak teorik değil, pratik bir sorudur" diyor. "Harekete geçmek gerekir! Bağlar hissediliyorsa, karar alınmasına gerek yoktur. Birbirimizi deneyimlememiz, deneme yanılmalarımız, hatalarımız ve iyi niyetimiz güven ve bağlılık yaratır."

“Gelecekte aile sadece biyolojik bağlardan oluşmayacak”

Aile evrim geçiriyor. Tıbbi müdahaleyle hamilelikler, eşcinsel ebeveynler, tek ebeveynli aileler, ikinci evlilikle yeniden kurulan aileler... Uzman Danışman Psikolog ve Psikoterapist Ani Eryorulmaz’a göre, ailenin anlamı aynı kalsa da gelecekte daha farklı bir yapı kazanacak.

Günümüzde klasik aile şeması geçerliliğini koruyor mu?
Aile yüzyıllar içinde çok değişikliğe uğramış, durağan bir kavramdan çok, değişen, gelişen ve zamanın şartlarına göre farklılıklar gösteren bir kavram. Hâlâ köylerde ve daha küçük yerleşim birimlerinde büyük aile kavramı hüküm sürerken; yani anne, baba, çocuklar, büyükanne, büyükbaba ve ailenin evlenmemiş yetişkin çocukları birlikte yaşarken, şehirlerde çekirdek aile olarak adlandırdığımız anne, baba ve çocuklardan oluşan aile kavramı geçerliliğini sürdürüyor. Son 20 yılda boşanma oranlarının özellikle Marmara ve Ege bölgelerinde neredeyse Batılı toplumların hızına ve oranına ulaştığını göz önünde bulundurduğumuzda, bugün evlenen ve büyük şehirlerde yaşayan çiftlerin yaklaşık yarısının gelecek 10 yıl içinde boşanma ihtimalinin olduğunu söyleyebiliriz. Bu evliliklerden doğan çocukların büyük bir kısmı tek ebeveynli (yani sadece anne ya da babasıyla veya yeniden evlenen anne ya da babasıyla beraber) yaşayacağından, hem biyolojik anne-babasından farklı bir ebeveynle hem de anne ya da babasının yeni evlendiği kişinin çocuklarıyla yaşayacak diyebiliriz. Başka bir deyişle, yine anne, baba ve çocuklar oluşturacak aileyi ama bunlar çocuğun biyolojik annesi, babası ve kardeşleri olmayabilecek.

Aşk ve duygusal ilişkilerin geçmişe kıyasla değişmesi aile kurumunu nasıl etkiledi?
Evlilik aslında yüzyıllar önce, insanın yaşamını daha kolay sürdürebilmesi üzerine kurulmuştu. Ekonomik ve pratik nedenlerden dolayı evli olmak gerekliydi. İş gücü ve kaynakların paylaşılması evlilik yoluyla daha kolay hale geliyordu.
Sanayileşme ve modernleşmeyle barınma, güvenlik, yemek gibi fiziksel ihtiyaçlarımızın karşılanması daha kolaylaştı ve bir müddet sonra sevmek, sevilmek, âşık olmak yani duygusal ihtiyaçlar evlenmek için gerekli olmaya başladı. Günümüzdeyse evlilik kavramı sadece fiziksel ve duygusal ihtiyaçlarımızı kapsamıyor. Gelişebilmemizi, sahip olduğumuz olumlu özelliklerimizi çoğaltmamızı sağlayan; eşimizle hem sırdaş, hem arkadaş, hem hobilerimizi ve gelişme alanlarımızı paylaşacağımız bir birey olarak gördüğümüz bir kurum haline geldi; yani evlilikten beklenti hiçbir dönemde olmadığı kadar fazla diyebiliriz. Bu da evliliği sürdürmek için çok daha fazla çaba ve zaman gerektiriyor.

Aile kavramını gelecekte nasıl bir evrim bekliyor?
Sevmek, sevilmek, ait olmak, korunmak ve üremek doğal ihtiyaçlarımız. Tüm bu ihtiyaçlarımız aslında genetik olarak kodlanmış. Belli bir yaşa gelince, geçmiş nesilden daha geç olsa da hepimiz bir aile kurmak istiyoruz. Aile ve evlilik kavramının zaman içinde yok olacağını ya da kökten değişeceğini düşünmek tam da bu genetik ihtiyaçlarımızdan dolayı mümkün değil.
Ancak boşanmaların ve yeniden evlenmelerin artmasıyla çocukların daha çok kan bağı olmayan bireylerle yaşayabileceğini söyleyebiliriz. Yeniden evlenen bir anne ya da baba, evde biyolojik olmayan “anne” , “baba” ve “kardeşler”le yaşamayı gerektirir.
Bu tip ailelerde, hafta içleri sadece çocuk, annesi ve yeni eşi beraber yaşarken, hafta sonu bu aileye annenin yeni eşinin çocukları da katılıyor olabilir. Aile kavramı aynı kalsa da stabil aile kavramı yerine daha çeşitli aile şekillerinde yaşıyor olacağız.

AYDINLANMA

AİLE BAĞLARININ BEŞ BOYUTU

Aile üyelerini birleştiren nedir? Sevgi mi? Evet ama sadece sevgi yeterli değil. İlişkileri farklı ve derin bağlılıklar şekillendiriyor.

1 ETİK BAĞ: BAĞIŞ VE BORÇ

Etik bağ; bağış, borç ve sadakat mekanizması üzerine kuruludur. Antropolog Marcel Mauss'un açıkladığı gibi, bağışlar kabilelerde olduğu gibi ailelerde de ilişkileri üç önemli an etrafında şekillendirir: Vermek, almak ve geri vermek. Yaşamın biyolojik olarak armağanı, evlat edinilen bir çocuğa aile koşulları sunulması ve çocuğa bir ismin bahşedilmesi kaçınılmaz olarak anne-babasına karşı bir borç oluşturur.

Davranışlarımız, savunduğumuz değerlerle ne kadar aynı doğrultudaysa, aile iklimi de o kadar iyi olur ve aktarım daha huzurlu gerçekleşir.

Borç, anne-babanın taleplerini ve beklentilerini karşılamak anlamına gelen bir sadakat yaratır. Kuşaklararasında, bağış, borç ve sadakat mekanizmasının özelliği, mutlak bir asimetri üzerine kurulu olmasıdır: Bağış sadece pozitif şeyler içermese de, bazen travma, nevroz, söylenmeyenler ve sırlarla dolu olsa da, ebeveynimize karşı asla borcumuzu ödemiş hissetmeyiz. Varlığımız boyunca, 15, 50 veya 80 yaşında kendimize şunu soruyoruz: "Onlara gerçekten ne borçluyum?", "Onlara bunu nasıl geri vermek istiyorum?", "Onlara bir şey geri vermek zorunda mıyım?". Ebeveynimize minnettar yaşarız, ancak bu bağ bizi kendimizi onlardan özgürleştirmeye de zorlar. Bu nedenle, özgürleştirici "ihanetlerle" onlardan vazgeçmek gerekir. Bu da, kendine ihanet etmemek için, aile beklentilerine karşı borçlu ve de sadakatsiz olduğunu kabullenmek anlamına gelir ("Geleneği sürdürmek için doktor olmak zorunda değilim"). Ebeveynin meşru ve gerekli beklentileri vardır; ancak bir çocuk hakkında hayal kurulmuyorsa ve desteklenmiyorsa, zorluklarla karşılaşma riskindedir. Bu sebeple çocuk bu beklentilerden kurtulabilmelidir. Genelde bu bitmek bilmez borcu önceki nesillere değil, sıramız geldiğinde, çocuklarımıza veya yakınlarımıza karşı verici olarak ödeyebiliriz. Bu şekilde etik bağ da varlığına devam eder.

2 SOY BAĞI: KÖKEN ÖYKÜSÜ

Soy bağı, biyolojik bir bağlantı olmadığında bile, bir aileye ve hikâyeye ait olma ihtiyacını karşılar. Çocukta köken, hikâyesinden itibaren oluşur. Çocuğa nereden geldiğini, nasıl karşılandığını anlatmak ve kendi hikâyesini oluşturabilmesi için ona bilgiler vermekle ilgilidir. Ancak bu ona sadece doğum tarihi ve yerini söylemek değildir. Üç-dört yaşlarındayken küçükler kendilerine bu soruları sormaz. Soruları coğrafi olmaktan ziyade felsefidir. Sorgulamalarının derinliğini anlayabilmemiz gerekir. Dünyanın kökenini merak ederler: "İlk çiçek nasıl açtı?", "Doğmadan önce neredeydim?" vb. Tarih öncesine, örneğin dinozorlara olan tutkuları da buradan kaynaklanır. Kendi sorularına verdikleri cevapları da öğrenmek gerekir. Ardından, onlara zihinlerinde işleyebilecekleri bilgiler verilmelidir. Çocuklarla aileler ve kuşakların daha da ötesinde, insan soyuyla ilgili konuşun, onlara derin kökler verin, üç yaşındaki perspektiflerini 15 yaşında yapacağınız gibi genişletin. Sürekli tartışan, kendini ailede boğuluyor hisseden bir ergenle de bir şehre, ülkeye veya ressama duyulan tutkuyu paylaşmak mümkündür. Bu ilişkiye yeni bir nefes verir ve krizlere rağmen bağ oluşturmaya yardımcı olur. Burada amaç, soy bağını basit aile çerçevesinin ötesine geçen, dışarıya ve dünyaya açılan konular etrafında kurmak.

3 AHLAKİ BAĞ: DEĞERLERİN AKTARIMI

Ahlaki bağ, dünya hakkındaki mümkün olan en açık fikirlerin aktarımlarına dayanır; farklılıkların kabulü, diğerlerinin göz önünde bulundurulması gibi. Bu değerler güzel konuşmalarla değil, insanın kendisi olması ve savunduğu ilkelere göre hareket etmesiyle aktarılır. Çocuklar radikallerdir. Taklitleri sevmezler. Örneğin, "Annem/babam bana, 'Yalan söyleme' diyor ama kendisi durmadan yalan söylüyor" dediklerini duyarız. Davranışlarımız, savunduğumuz değerlerle ne kadar aynı doğrultudaysa, aile iklimi de o kadar iyi olur ve aktarım daha huzurlu gerçekleşir. Mesela ailede herkesin aynı siyasi görüşü paylaşmasına gerek yoktur, ancak konu hakkında sıcak tartışmalar yapılabilir. Ortak bir temele sahip olmak aileyi birleştirir.

Ebeveyn çocuğu anladığını, acı çekiyorsa bunu hissettiğini göstermelidir.

4 AİDİYET DUYGUSU: ORTAK RİTÜELLER

Aidiyet duygusu ailenin iyi taraflarının, en keyifli mutluluk hallerinin aktarımıdır. Bu bir yemek tarifi ya da öğleden sonra uykusu gibi bir alışkanlık olabileceği gibi, aile anılarını paylaşmak da olabilir. Bu ritüelleri her çocukla aynı şekilde paylaşmayız. Paylaşım her birinin konuya yakınlığı ve ilgisine göre yapılır. Bu yaklaşım, çocuğa kendi tekilliği içinde kabul ve takdir edildiğini hissettirir. Böylece aidiyet duygusunu artıran bir tür tatlı ortaklık ve yakınlık yaratılmış olur.

5 VAROLUŞSAL BAĞ: TEKİLLİĞİ KABUL ETMEK

Varoluşsal bağ, aile üyelerinin her birinin kişiliğini tanımayı ve kabul etmeyi ifade eder. Çocuklarımızı yansıtmalarımız ve olmalarını istediğimiz şeyin içine hapsetme, duyarlılıklarını ve becerilerini yeterince tanımama, kendilerini gerçekleştirmek için aileyi bir destek olarak kullanmalarına izin vermeme gibi eğilimlere sahibizdir. Birçok insan bundan dolayı acı çektiğini söyler. Filozof Paul Ricoeur'e göre, tekilliği kabul etmek birçok aşamadan geçer. İlk aşama ebeveynin çocuğun varlığını doğrulayan ve ona değer veren bakışlarıdır. İkincisi, çocuğun ebeveynlere verdiği mesajlardır: "Haksızsın", "Çok katısın" gibi. Kolay olmasa da söylediklerini anlamaya çalışmak önemlidir. İki taraf da karşılıklı olarak birbirlerini kabul etmelilerdir, özellikle de ergenlikte. Ebeveyn çocuğu anladığını, acı çekiyorsa bunu hissettiğini göstermelidir; çocuk ise söylediklerinden kendini sorumlu tutmalı, ebeveynin dileklerinden uzaklaşsa bile kendine kim olduğunu ve nereye gitmek istediğini anlatmalıdır. Ayrıca çocuk, anne-babasından neler aldığını kabul edebilmelidir. Babasının ve/veya annesinin sadece eksilerini ve hatalarını göz önüne alırsa, onlarla bağlantıda kalabilmek için ebeveyn nevrozunu tekrarlama eğiliminde olur. Öte yandan ebeveynin olumlu yanlarını içselleştirirse, bu durumdan daha güçlü çıkar: "Babam belki hiç evde yoktu ama o olmasaydı, edebiyatla asla ilgilenmezdim." Bu olumlu tarafı görmek, ebeveynin kusurlarını kendinde sürdürmemeyi, ağır bir mirası beslemeyi bırakmayı, ne kadar "sarsılmış" bir aile içerisinde olunursa olunsun huzurlu bir şekilde kendi başına ve kendiliğinden var olmayı mümkün kılar.

ŞİFRE ÇÖZÜMÜ

HERKES KENDİ YERİNİ ARIYOR

Aile problemlerinin çoğu nesil karmaşasıyla bağlantılıdır: "Ebeveynleştirilmiş" çocuklar veya "ergen" ebeveynler. Kayınvalide ve kayınpederlerden kaynaklanan olası zorlukları da unutmayalım. Ailede huzurlu yaşamak ise herkesin kendi rolünü oynamasıyla mümkün.

Sumru, 46 yaşında eşini kaybetti. En büyük oğlu Sinan 19 yaşındaydı ve babasının hatırasına saygı duyulmadığını hissedip öfkeye kapılarak aile lideri rolünü üstlenmeye başladı. Ani kaybın getirdiği kavgalarla aile içinde savaş yer etti. Sumru yeni eşiyle tanıştığı zamansa çatışma zirveye ulaştı. "Sinan ile yüzleşmeye cesaret edemiyorum. Onun mutsuzluğundan kendimi o kadar suçlu hissediyorum ki! Kendini dışlanmış ve sevilmiyor hissetmesinden korkuyorum." Artık Ankara'da öğrenci olan genç adamı ziyaret etmeye çekiniyorlar ve bu tüm aile için acı verici bir durum. Bu noktaya nasıl geldiler?

SARSILAN OTORİTE

Psikiyatr, Psikanalist ve Aile Terapisti Serge Hefez, ofisinde aynı sorunları paylaşan birçok aile görüyor. Hefez'e göre, sorunun yanıtı rollerin birbirine karışmasında bulunuyor. "Sorun ne olursa olsun, konu bir noktada her zaman nesillerin çakışmasına gelir. Nesil düzenine uyulmazsa, hiçbir aile uyumlu bir şekilde işleyemez." Bu, Sumru ve ailesinin yaşadığı durum için de geçerli. Oğlu Sinan bilinçdışında babasının rolünü ve yerini almış. Üzücü ama sıklıkla karşılaşılan bir durum. Artık gittikçe daha fazla insan "nerede yer aldıklarını" bilmiyor. Ve ailenin şekli yani geleneksel, ikinci evlilikle yeniden oluşmuş, tek ebeveynli ya da eşcinsel ebeveynli olması çok fazla şeyi değiştirmiyor. Çünkü ailenin temeli tam olarak nesillerin bu >>

GETTY IMAGE TÜRKIYE/ JANIE AIREY

>> art arda devamında gizli. Ebeveynler ister biyolojik, ister evlat edinmiş veya üvey olsun, yaşça büyük olduklarını kabul etmeliler. "Oysa günümüzde yetişkinler, ebediyen genç kalmayacaklarını kabul etmek konusunda zorlanıyorlar." 18 yaşındaki kızının kıyafetlerini düzenli olarak "ödünç" alan ve kızların klasik "anneden aşırmasını" tersine çeviren anne örneğindeki gibi. Melis, annesinin bu davranışına artık katlanamıyor. "Benim kılığıma bürünmek istiyor gibi görünüyor" diyor genç kız. "Bundan nefret ediyorum. Bir dahaki sefere ne yapacak? Erkek arkadaşlarımı mı çalacak?" Kendini üvey anne karşısındaki Pamuk Prenses konumunda bulan Melis için yaşaması çok zor bir cazibe rekabeti söz konusu. Annenin "Ayna ayna, söyle bana, var mı benden daha güzeli bu dünyada?" tutumu, genç kızı kadınlığını keşfetme yolunda engelliyor. Peki, hoş karşılama ve teselli etme görevi bulunan anne ve bağımsızlaşmadan sorumlu babanın rolleri hakkında ne söylenebilir? Hefez'e göre, buna benzer durumlar artık o kadar ön planda değil. "Günümüzde, otorite rolü hem anne hem de baba tarafından dönüşümlü olarak üstleniliyor. İkinci evlilikle yeniden oluşmuş aileler bunun iyi birer örneğini oluşturuyor; evlerden birinde babanın otoritesi, diğerinde annenin otoritesi hâkim oluyor. Burada özellikle önemli olan yaş piramididir."

"Eğer çift arasında bir yarık varsa, çocuklar yuvarlanıp bu yarığa düşebilir."
Philippe Bernard, Psikolog

SADAKAT ÇATIŞMALARI

İkinci evlilikle oluşan ailelerde geleneksel ailelerden daha fazla çatışma ve karmaşa var mıdır? "Tabii ki daha karmaşıklar" diyor Serge Hefez. "Hangi aileye ait olduğumuzu bilmek ve kendi yerini bulmak, çocuklar için olduğu kadar, diğerinin çocuklarına karşı da ebeveynlerin her biri için daha zor. Ama benim klinik gözlemime göre, daha fazla sorun içermiyorlar. Kesin belirlenmiş roller ve yerlerle ilk aileler bazen daha katı olabiliyor. Bu durumu ailenin çözülmesini engellemek için bilinçdışında semptom-çocuk rolünü üstlenen uç bir vaka olan anoreksiklerde görebiliyoruz. Söz konusu hasta ailenin dikkat merkezine dönüşüyor. Öte yandan, karma aileler daha fazla esneklik sunabiliyor, en azından birçok rol alabilen çocuklar için. Örneğin, babanın yeni ailesinde büyük çocukken, annenin yeni ailesinde küçük çocuk olabiliyorlar. Sorun, üyelerden biri taraf seçmek zorunda kaldığında, çocuklardan veya ebeveynlerden birinin eş veya çocuklar arasında seçim yapması söz konusu olduğunda, yani sadakat çatışması olduğunda ortaya çıkıyor."

YARGIÇ VE HAKEM ÇOCUKLAR

Çocuklar ebeveynlerin seçimlerinde giderek daha çok hâkim pozisyonuna konuluyor. Yeni aile kuruluşunu kabul edip etmemek çocuklara düşüyor. "Eskiden, 'Evlendiler ve bir sürü çocukları oldu' diye tabir edilirdi bu durum. Bugün, durum daha çok, 'Çocuklar bir araya geldi ve bir sürü ebeveynleri oldu!' diyerek açıklanıyor" diyor Serge Hefez. Kafalarını karıştırma veya şefkatlerini kaybetme korkusuyla yeni aşklarını çocuklarından gizli yaşayan çiftlerin sıklıkla kendisine danışmaya geldiğini söylüyor. Ancak ilişki ortaya çıktığında genellikle bir felaket yaşanıyor. Suçluluk duygusunda boğulan ebeveynler, bu koşulda yargıç ve hakem olarak konumlanan çocuklardan bir tür izin bekliyorlar. "Eğer çocuklardan biri yeni kompozisyonu reddederse, her şey bitti!" diye ekliyor Serge Hefez. "Çiftin ilerlemesi duruyor. Çocuklar başarı ya da başarısızlığın anahtarına dönüşüyorlar."
Belçikalı Psikolog Philippe Bernard "aile ekolojisi" üzerine çalışıyor. "Yetişkinler eşlerini veya arkadaşlarını değiştirebiliyor, ancak çocuklar ailelerini seçemiyor." Üvey babasına hayatı dar eden, ancak çift ayrıldığında annesine karşı suçluluk duygusunda boğulan 24 yaşındaki Gizem'in hikâyesinde olduğu gibi, yaşaması bazen çok zor bir durum. "O an yeni eşini tekrar görmeyeceğim

“Ailelerde tam demokrasi yoktur ve olamaz, çünkü hikâyenin kahramanları eşit değillerdir.”

Patrick Delaroche, Psikanalist ve Pedopsikiyatr

için rahatlamıştım. Ancak annemin üzüntüsü karşısında kendimi yavaş yavaş kötü hissetmeye başladım, hem de çok kötü.” Gizem’in bilinçdışında bu olay, “başarılmış bir sembolik öldürme” olarak yaşanmış.

ZOR KABUL EDİLEN ÜVEY EBEVEYNLER

Philippe Bernard, ikinci evlilikle oluşan ailelerin düşebileceği bir tuzağa dikkat çekiyor: “Ailenin iyi olması için çiftin iyi anlaşması gerekir. Bu nedenle önce duygusal yatırım yapılması gereken yeni aile değil çifttir.” Sebebini ise şöyle açıklıyor: “Eğer çift arasında bir yarık varsa, çocuklar yuvarlanıp bu yarığın içine düşer.” Bu durum kaçınılmaz olarak çatışma yaratır. Üvey ebeveynlerin rolü ise açıkçası zordur; ne ebeveyn rolüne geçmeli ne de kayıtsız yetişkin olmalılar. 17 yaşındaki Ayşegül, üvey annesi ona arkadaşça yakınlık göstermeye çalıştığında, ona karşı nasıl karmaşık duygular beslediğinden bahsediyor. Yine suçluluk duygusunun ağırlığı ve sadakat çatışması söz konusu. Üvey çocuklara “gerçek ebeveynin” sınırlarına girmeden nasıl davranmalı? Kendi hissettikleri antipati ve reddedişlerini ne yapmalı? Zor bir bulmaca.

FAZLA ARKADAŞ OLAN EBEVEYNLER

Bu kadar karmaşıklık karşısında, “norm dışı” yani eşcinsel ebeveynli, tek ebeveynli, evlat edinmiş ailelerin daha fazla rol ve yer çatışmasıyla karşılaşacağı sonucuna varmak neredeyse aşikâr görünüyor. “Aslında o kadar değil” diyor muayenehanesinde bu tip çok sayıda aileyle karşılaşan Serge Hefez. “Düzenlemelerin özellikle iki baba ve bir anne veya iki anne ve iki baba olan eşcinsel ebeveynli ailelerde karmaşık olabileceği doğru. Ama arka planda, çocuklar kolayca kendi yerlerini buluyorlar.” Temel ve tartışmasız tek bir şart var: “Ebeveynler anne-baba olarak kalmalı, çocuklarıyla çok fazla yakınlık veya sırdaşlık kurmamalı, arkadaş ilişkisinden kaçınmalılar. Nesil rolü, altın kuraldır.” Bu, her tür aile için geçerlidir ve bu kurala saygı duyulduğunda, her şey yerine oturur.

HAPSEDEN KALIP DÜŞÜNCELER

Philippe Bernard ise aileye artık herkese belli roller yükleyen kalıplaşmış bir yapı olarak yaklaşmamayı öneriyor. “Aileyi bir süreç olarak görelim. Bu her şeyi kolaylaştırır.” Bernard aileyi, çoğalmayı ve çocukları yetişkin yaşa getirmeyi sağlayan bir araç olarak değerlendiriyor. Geleneksel, yeniden oluşmuş veya norm dışı aileler arasında ayrım yapmayı gerektirmeyen iki düzenleme öneriyor: Aile bireyleriyle ya geri dönüş beklemeyen koşulsuz bir akrabalık bağımız vardır (anne, baba, çocuklar, kardeşler...) ya da bu bağ yoktur (üvey anne ve babalar, üvey kardeşler...). Bu koşulda sonradan “yaratılan” bağ, çatışma ihtimalini dışlamayan ancak herkesin yerini bilmesini sağlayan, her şeyin karşılıklı olduğu bir alışverişle işliyor. O zaman bu yatay yer alma tam bir “aile ekolojisi”ne dönüşebiliyor.

İŞARETLERİ BULMAK

Tereddüt etmeyin: Eğer çektiğiniz acı her yeri kaplamışsa, yardım isteme zamanı gelmiş demektir. İhtiyaç duyduğumuz anda yakınlardan göreceğimiz destek dışında, aile terapisi almak gerekiyor. Serge Hefez’e göre önemli olan, kişinin bu yerin kendi üzerinde ağırlaştığını anlaması ve bu işlevden ayrılabilmesidir. Rolünüz kimliğiniz değildir ve gelişmenizi engeller. Bu andan itibaren, tüm aile harekete geçer ve kendi işaretlerini bulabilir. Philippe Bernard ise ailelere “akrabalık bağı” ve “akrabalık olmayan bağlar” arasındaki farkı kavramayı tavsiye ediyor. “Bu farkın ayırdına varmak, taşları yerine oturtur. Her şeyi aydınlatır ve hafifletir.” Terapi, herkesin görüşlerini güven çerçevesinde ve diğerleri tarafından anlaşılmayı sağlayan üçüncü bir tarafın eşliğinde ifade etmesine izin veriyor. “Ve unutmamak gerekir ki ebeveynliği ve arkadaşlığı karıştırmamalıyız!”. Psikanalist ve Pedopsikiyatr Patrick Delaroche ise, “Ailelerde tam demokrasi yoktur ve olamaz, çünkü hikâyenin kahramanları eşit değillerdir” diyor.

TERAPİ

KENDİNİZ İÇİN DOĞRU YÖNTEMİ BULUN

Yaşanan çatışmalar, kızgınlıklar ve suskunluklar sonucunda giderek daha fazla aile, ortaya bir huzursuzluk çıktığında danışmanlık almayı tercih ediyor. Hangi terapi yaklaşımını seçmeli? Kimle iletişime geçmeli? Aile terapileriyle ilgili merak ettiklerinizi derledik.

Resmi rakamlar bulunmasa da, uzmanlar son yıllarda giderek daha fazla ailenin huzurlarını geri kazanmak için aile terapilerine başvurduklarını belirtiyor. Hangi yaklaşım seçilirse seçilsin, çatılarımız altında var olan zorluklar eskiye göre daha çeşitlenmiş olduğu için yardım arıyoruz. Aynı zamanda ailenin ruhsal anlamda harekete geçmesini öngören psikolojik mekanizma da artık korkutmuyor. Günümüzde aileyi bir birlik olarak ele almak ve üyelerinden birinin yaşadığı acıyı grubun işlevsizliğinin bayrağı olarak görmek, çoğumuz tarafından oldukça mantıklı görülüyor. Peki, danışmanlık alma zamanı geldiğinde, tüm sevdiklerimizin iyiliği çerçevesinde hangi yöntemi seçmeli?

EBEVEYN ÇİFT TERAPİSİ
ÇOCUK ETRAFINDA İTTİFAK

Nedir? Bu psikolojik destek, evlilik hayatı yerine, anne-baba olmaya ilişkin zorluklarla karşılaşan çiftlere hitap ediyor. Çocuklarla klinik deneyimlerin sonucunda geliştirilen yöntem, bir tespite dayanıyor. Çocukta ruhsal bir bozukluk ortaya çıktığında, mutlaka bireysel terapi gerekiyor. Ancak, ilişkisel zorlukların varlığında, ebeveyne adanmış seanslarla paralel olarak çocukla da çalışmak daha etkili sonuçlar almayı sağlıyor.
Neden? Örneğin farklı eğitim gereksinimleri söz konusu olduğunda ya da bir çocuk veya gencin boşanmadan sonra sadakat çatışmasında sıkışıp kaldığı durumlarda, bu yaklaşım çocuğun çıkarlarını ebeveynsel iletişimin merkezine koymayı amaçlıyor.
Nasıl? Aylık birkaç seans boyunca anne-babayla herhangi bir kabahat arayışı söz konusu olmadan görüşülüyor. Ebeveynin konuya daha objektif bakabilmesi için çocuğun neler yaşadığı açıklanıyor. Vakaların büyük çoğunluğunda, seanslar arasında izlenmesi gereken tavsiyeler sayesinde, anne ve baba arasında candan sevdikleri çocukları hakkında başka bir iletişim başlıyor.
Daha fazlası için: Çift ve Aile Terapileri Derneği (ÇATED). Aile ve Evlilik Terapileri Derneği (AETD).

PSİKANALİTİK AİLE TERAPİSİ
ÜZÜCÜ İLİŞKİLERİN DEĞİŞİMİ

Nedir? Bu terapi, ailenin bilinçdışı işleyişini, yani aileyi birbirine bağlayan veya işlevselliğini bozan kuvvetleri incelemeyi amaçlıyor. Yöntemi konuşmadır. Aile bireylerinin konuşma ve söz alma biçimleri terapistin aktarımdan (ailenin terapistle kurduğu ilişkiler) ve karşı aktarımdan (terapistin aile karşısında hissettikleri) yola çıkarak çalışmasına olanak tanır. Psikanalist ise, talimat veya öğüt vermeden, ilişkilerin değişimini ve bağ kurma çalışmasını destekleyen özel bir dinleme gerçekleştirir.
Neden? İlişkilerde işlevsizlik veya travmatik olaylar sonrası ruhsal yıkım durumlarında önerilen yöntem, aynı zamanda ebeveyn olma, boşanma ve tekrar evlenmeye dair problemleri de ele alıyor. Aslında ikinci evlilikle oluşan birçok çift, sevgi ve iyi niyetin çocukla aralarındaki anlaşmazlıkları çözeceğini düşünüyor. Ancak yeniden yapılanma sürecinin içselleştirilmesi her zaman bir adaptasyon süreci gerektiriyor.
Nasıl? Her ruhsal sürecin gerektirdiği süreye saygı duymak gerekiyor. Bu yöntem kolektif olarak bağlılık gerektiriyor ve gerçekleştirdiği ruhsal çalışma zaman alıyor. Ön görüşmeler ise herkesin beklentilerini veya tereddütlerini ifade etmesini sağlıyor.
Daha fazlası için: İstanbul Psikanaliz Derneği. İstanbul Psikanaliz Eğitim, Araştırma ve Geliştirme Derneği (Psike İstanbul).

AİLE ARABULUCULUĞU
YASAL ÇÖZÜM

Nedir? Avrupa başta olmak üzere dünyada birçok ülkede önemli aile anlaşmazlıklarında aile arabuluculuğuna başvuruluyor. Türkiye'de ise aile arabuluculuğunun adalet sistemine dahil edilmesi yönünde çalışmalar halen devam ediyor. Aile mahkemelerine eklenecek sistemde, boşanma ve beraberinde gelen sorunların (nafaka, mal paylaşımı, tazminat, velayet vb.) anlaşılarak çözülmesi ve davaların süresinin azaltılması için mahkeme aileyi arabulucuya yönlendiriyor.
Neden? Toplumda aile kavramını korumak için barışmayı son bir kez daha avukat, psikolog ve sosyologlarla beraber düşünmeyi amaçlıyor. Bu amaçla aile arabuluculuğu merkezlerinin kurulması planlanıyor.
Nasıl? Henüz tam olarak belirlenmemiş sistemde, ailenin uzmanlarla gizli olarak görüşmesi, böylece aile özelinin kamuya açılmaması, karşılıklı uzlaşma noktaları ve çözümler aranması, çocukların uzun boşanma süreçlerinden etkilenmesinin önüne geçilmesi planlanıyor.
Daha fazlası için: "Aile Arabuluculuğu", Lisa Parkinson (PDF için adb.adalet.gov.tr)
Aile, Çalışma ve Sosyal Hizmetler Bakanlığı: aile.gov.tr

AİLE AĞACI TERAPİSİ
TEKRARIN SORUŞTURULMASI

Nedir? Nesillerarası psikolojik aktarım fikri üzerine kurulu aile ağacı terapisi, hepimizin bildiği soyağacını araç olarak kullanıyor. Geçmiş nesillerden gelen travmalar, sırlar, kayıplar, ölümler ve göçler bir sonraki nesle aktarılıyor. Kişinin psikolojik yapısının içine doğduğu aileyle şekillendiği düşüncesini temel alan bireysel terapi anlayışına, nesiller arasındaki görünmez bağları da dahil ederek aile perspektifini genişletiyor.
Neden? Yaşamda karşılaşılan zorlukların bazıları kişinin kendisine ait değildir; ona birinci, ikinci ve hatta daha önceki nesillerden geçmiştir. Aile ağacı terapisi geniş aile dinamiğini, kişinin bu ilişkiler ağındaki yerini ve nasıl etkilendiğini inceliyor. Bu düğümler anlaşılarak çözülebildiğinde, gelecek nesillere de aktarılarak tekrarların önüne geçiliyor.
Nasıl? Terapistler genellikle konuşmaya yardımcı olan bir "aile ağacı" çizimi etrafında çalışıyor. Aile sistemini görselleştirmeye yarayan ve danışan için anlamlı çocukluk ve aile fotoğrafları da yine soyağacı çözümlemesine yardımcı oluyor.
Daha fazlası için: "Sevgi Düzenleri", Bert Hellinger, Aura Yayınları. Türkiye Sistem Dizimleri Enstitüsü (TSDE).

SİSTEMİK AİLE TERAPİSİ
SEMPTOMUN ŞİFRESİNİN ÇÖZÜLMESİ

Nedir? 1950'lerde Amerika'da ortaya çıkan sistemik terapiler, içerisinde bir dizi ekolü kapsayan geniş bir alan. Bireylere, çiftlere ve ailelere hitap ediyor. Danışmaya iten şikâyetlerin kişisel düzeyde olduğu gibi, ortaya çıktıkları ve tutundukları sistemde de her zaman bir anlamı ve işlevi bulunuyor. Bunların farkına varabilmek için, yaklaşım "terapi ittifakı"na dayanıyor. Eğer aile istekliyse ve terapiste güven duyarsa, terapistle kurulan bağ herkesin kendini anlaşılır hissetmesini sağlıyor.
Neden? Bu terapi, ailenin diğer üyelerini etkileyen bir veya birçok kişinin karşılaştığı ruhsal ve davranışsal problemler için tavsiye ediliyor. Bunlar, çocuklarda yeme bozukluğuna veya bağımlılığa, çatışmaya, yasa, işe ve paraya bağlı problemler olabilir.
Nasıl? Ortalama iki haftada bir seans ile bir sene boyunca gerçekleşen bu süreçte, sadece danışanı değil, terapisti de içeren bir "terapi sistemi" kuruluyor. Terapist şikâyeti "döngüselliği" içerisinde sorguluyor. Herkesin nihayet konuşabileceği ve ailenin içinde bloke olduğu durumu farklı şekilde yaşayabilmesini sağlayacak açık bir tavırla yaklaşıyor. Temeldeki fikir, aileye aralarında yeniden kullanabilecekleri daha esnek bir dinleme fırsatı sunmak. Sıklıkla kullanılan başka bir teknik de, söz konusu bir durumu aile bireylerinin farklı şekillerde algılayabilecekleri ve yeni olasılıkları göz önünde bulundurabilecekleri şekilde tanımlamayı amaçlayan "yeniden çerçeveleme"dir.
Daha fazlası için: Sistemik Psikoterapi Enstitüsü.

TAVSİYELER

MUTLU AİLELERİN SIRLARI

Hangi ebeveyn mutlu ve yakın ilişkilere sahip olmayı hayal etmez? Bunu başarmak için öncelikle her kolektif yaşamda kaçınılmaz olarak karşılaşılan iniş ve çıkışları idare edebilmek ve bazı kurallara uymak gerekiyor.

"Ailede her zaman mutlu olabilir miyiz?" diye soruyor Psikoterapist Anne Sauzède-Lagarde. Cevap ise oldukça açık. Ailenin canlı, gelişen, zaman, olay ve duyguların dalgalanmalarına maruz kalan bir organizma olduğunu ve bu sebeple sadece dönemsel ve anlık olarak mutlu olunabileceğini akılda tutmak gerekiyor. Bu ise olumlu bir durum; aksi takdirde, mutluluk tiranlığına tabi kalacak, özünde esnek ve canlı olan aile varlığı katılaşıp altın bir hapishaneye dönüşecektir.
Sauzède-Lagarde bu sebeple aile mutluluğu kavramı yerine, aidiyet duygusu, ilişkisel esneklik ve bağların dayanıklılığı kavramlarını tercih ediyor. İşte aile yaşamını -daha da- iyi sürdürmek için tavsiyeleri.

HİYERARŞİYİ KABUL EDİN

"Sağlıklı" bir aile; net bir hiyerarşiye sahip (herkes nesline ait konumdadır), iyi tanımlanmış işlevlere (kim, neyi, kimin için yapar?) ve iyi tanımlanmış sınırlara (her birinin maddi ve manevi sınırları bulunur) sahip bir ailedir. Ebeveynlerin sorumlu olduğu bu aile coğrafyası içinde, kardeşler, büyükanne ve büyükbabaların oluşturduğu diğer alt gruplar, kendilerine özel ilişkiler yaşayabilmelidirler. Örneğin, kardeşler ebeveynin varlığına ihtiyaç duymadan oynayabilmeli ve büyükanne ve büyükbabalarıyla akşam yemeği için buluşabilmelidirler.

BİREYSEL ÖZELLİKLERİ HESABA KATIN

Ait olma hissi, uygulamaların, referansların ve davranışsal kodların zorla kabul ettirilmesinden doğmaz. Açıkçası "benzer" olanları çoğaltmak, bir aile birliği oluşturmaz ve dayanışmayı desteklemez. Aksine, her birinin kendine özgü özellikleri (ritimleri, zevkleri, kişilikleri ve yetenekleri) hesaba katıldığında ve onlara saygı gösterildiğinde, çocuklar tekilliklerinin kabul edildiğini ve desteklendiğini hissederler.
Kişinin "benliğini" ortak alanda ifade etmesine ve ötekini tanımasına izin veren bu iki yönlü duygudan, paylaşma ve sonrasında diğer üyelerle temas halinde kalma isteği veren pozitif bir aidiyet duygusu şekillenir. "Ben kimim?" ve "Ailem kim?" arasında bir denge kurulduğunda, güven ve bağlanma duygusu doğar, gelişir ve güçlenir.

NEGATİFE GÖRECELİ YAKLAŞIN

Anlaşmazlıklar, hayal kırıklıkları, başarısızlıklar, yanlış anlaşılmalar... Ailede günlük hayat; dram yaratmak, ahlak dersi vermek ve hayatı tatsız hale getirmek için birçok fırsat barındırır. Mesafe almak, mizahla yaklaşmak, çözüm bulmak için herkesin yaratıcılığını tetiklemek ve negatife göreceli

yaklaşmak, bol bol kullanabileceğimiz araçlardır. Burada söz konusu olan, olayları önemsizleştirmek, duyguları ve hisleri bastırmak veya aileyi kendini cezalandıran bir hale getirmek değildir. Sürekli ilişkiler geliştirmek için, aile projesini göz önünden çıkarmadan olayları trajikleştirmemek, beraber gülmek ve baskıyı azaltmak için kendine gülebilmek gibisi yoktur. Göreceli yaklaşmak aynı zamanda aileyi ve çocuklarını başkalarınınkilerle karşılaştırmamak anlamına gelir. Bazı aileler dışarıya kusursuz bir mutluluk göstermekten hoşlansa da her ailenin, her çiftin de olduğu gibi, hassas alanları ve kırılgan zamanları olduğunu unuturuz.

ANLAŞMAZLIĞI KABUL EDİN

Tartışmayı bilmek önemlidir, çünkü yüzleşmeyi önlemek, pazarlık etmek veya anlaşmazlıkta karşı tarafı suçlu hissettirmek, kaçınılmaz olarak şiddeti doğurur. Bu şekilde bazen bağlar geri dönüşü olmayan şekilde çözülür ve parçalanır. Eşine ve çocuğuna farklı görüşe sahip olma hakkını vermek, bunu hesapsızca ifade edebilmek, sağlam ilişkiler kurmak ve geliştirmek için esastır. Bir fırtınanın yıkabileceğini düşünüyorsak, ilişkinin ne değeri kalır? Çocuklar ve ergenler aile yapısının gücünü ve dengesini, onu karşısına alarak test ederler. Bir aile, şoku kaldırmayı, uygun ve açıklayıcı şekilde cevap vermeyi ne kadar iyi biliyorsa, çocuk ve ergen için o kadar yapılandırıcıdır. Bu noktada çocuklar çok değerli bir mesajın farkına varırlar: Aynı görüşte olmama hakkına sahibiz, herkesle anlaşmak zorunda değiliz ve bunu şiddetsiz ve bağı kaybetme korkusu olmadan yapabiliriz.

ZORLAMADAN AKTARIN

İnançlar, fikirler, değerler ve ritüeller ailenin temelleridir, taklit veya içselleştirme yöntemiyle benliklerini inşa eden çocuklara referans oluştururlar. Aktarmak, dayatmak veya zorlamak değildir. Serbest dolaşımda ve teklif yaklaşımıyla, herkes kendi için anlam ve zevk içeren daveti veya ritüeli içselleştirebilir. Benliğini inşa etmek ve kendini tanımlamak için, çocuklar ebeveynlerinin değerlerinden destek almaya ihtiyaç duyarlar; süreçte veya sonrasında vazgeçmek pahasına da olsa. Esas olan ebeveynlerin çocuklara istek aşılamaları ve aile için projeler başlatmalarıdır.

DÜNYAYA AÇILIN

Hayat belirsizleştiğinde, kapıları ve pencereleri kapatıp aile sıcaklığına sığınmak istenir. Dünyaya tekrar dönmeden önce bir süre huzur, güven ve şefkatle dolmak, neden olmasın? Ailede ayrıklık ve anlamlı bir yaşam nadiren yan yana gelir. Çocuklar farklı düşünme, hareket etme ve yaşama biçimleriyle karşılaşmak için dışarıyla temasta olmaya, farklılığı deneyimlemek için çeşitlilikten beslenmeye ihtiyaç duyarlar. Kapalı bir kutuda hayat, duyguları, tepkileri zorlar ve ebeveynlere çocukların inşası için tek referans ve tek model oldukları zarar verici bir tümgüçlülük statüsü verir. Sosyal izolasyon, dünyayı ve başkalarını tehdit ve sır gibi görecek olan çocuğu hassaslaştırır. Evde arkadaşları ağırlamak, çocukların arkadaşlarını eve davet etmek, ailede tanışmalar, paylaşımlar ve iletişim için alanlar açmak, hayat ve mutluluğu beraberinde getirirken, ötekini tanımayı ve dünyayı ehlileştirmeyi sağlar.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MORSA IMAGES

KONUYLA İLGİLİ DAHA FAZLASI İÇİN

OKUYUN

A'DAN Z'YE EBEVEYNLİK

Ana-Baba Okulu, Kolektif, Remzi Kitabevi
Bebeklik döneminden ailede disiplin anlayışına, çocuk ve ergenlerdeki ruhsal sorunlardan okul başarısına kadar konuya ilişkin bilimsel yaklaşımların yer aldığı "Ana-Baba Okulu", Prof. Dr. Haluk Yavuzer'in editörlüğünde psikoloji alanındaki birçok önemli ismin yazısını içeriyor.

SAĞLIKLI İLETİŞİM

Gerçekten Beni Duyuyor musun?, Leyla Navaro, Remzi Kitabevi
Hayatımızda önem verdiğimiz kişilerle ilişkilerimizin yara almaması için doğru iletişim kurmayı biliyor olmamız gerekiyor. Pek çok sorunun kökeninde insanların birbirini gerçekten duyamaması yatıyor. Çünkü sadece söylenen sözcükleri duymak, onların ardındaki duygu dolu mesajları alamamaya ve yanıtların da yüzeysel olmasına yol açıyor. Bu kitapla doğru iletişim kurmanın yollarını öğrenebilirsiniz.

YETİŞKİN ÇOCUKLAR

"Mış Gibi" Yetişkinler, Doğan Cüceloğlu, Remzi Kitabevi
Doğan Cüceloğlu'nun bu kitabı aslında bildiğimiz, ancak üzerinde düşünme gereğini pek duymadığımız bir öyküyü ele alıyor. Bu öykünün kahramanlarını tanıdıkça, çocukluğunuzu, ailenizi, çevrenizdeki insanları ve en önemlisi kendinizi daha iyi anlayacaksınız.

EKİLEN TOHUMLAR

Zor Bir Ailede Büyümek, Craig Buck, Susan Forward, İletişim Yayınları
Her birimiz küçükken anne-babalarımızın içimize ektiği zihinsel ve duygusal tohumlarla büyüyoruz. Kimi ailelerde bu tohumlar sevgi, saygı ve bağımsızlık kaynağı olurken, birçok ailede tohumların arasında korku, yaptırım ve suçluluk duyguları da bulunuyor. Bu tohumlar, yetişkinlik hayatımızda duygularımızı, davranışlarımızı, dolayısıyla başkalarıyla kurduğumuz ilişkileri etkiliyor. Kitap, küçükken anne-babaları tarafından fiziksel, duygusal ya da cinsel tacize maruz bırakılan, korku ve suçluluk duygularıyla büyütülen ya da bakımları sağlanmayan yetişkinlere hayatlarını yeniden kazanmanın kapılarını aralıyor.

İZLEYİN

Mürekkep Balığı ve Balina (The Squid and The Whale)
2005 yapımı "Mürekkep Balığı ve Balina" filminde, başarılı bir akademisyen ve yazar olan Bernard'ın hayatı, karısı Joan'ın kendindeki yazarlık yeteneğini keşfetmesiyle altüst olur. Kıskançlık krizleri yaşamaya başlayan çiftin boşanma kararı alması ise çocukları Frank'le Walt'un hayatını altüst eder. Bu olay aile bireylerinin birbirlerini tekrar değerlendirmesine yol açar.

Kramer Kramer'e Karşı (Kramer vs. Kramer)
Kült filmler arasında yer alan ve başrollerini Dustin Hoffmann'la Meryl Streep'in paylaştığı "Kramer Kramer'e Karşı"da, işkolik bir baba olan Ted Kramer'in eşi tarafından terk edilmesiyle olaylar gelişir. Altı yaşındaki oğluyla baş başa kalan Ted'in mücadelesini izlerken ebeveyn olabilmeye dair farklı düşünceler edinebilirsiniz.

Güzellik, seyahat, lezzet: Duygularınıza hitap eden zevkler

Güzellik & Yaşam Stili

Geçmişten bugüne **kokunun tarihi** s. 84 /
Meditasyon yapmak düşündüğünüz kadar zor değil s. 88 /
Etna Yanardağı'nın eteklerine kurulu **Katanya'yı keşfedin** s. 92 /
Ara öğünler için sağlıklı tarifler s. 96

Siz de meditasyon yapmanız gerektiğiyle ilgili birçok tavsiye okuyor ama kendiniz için uygun olan yöntemi nasıl bulacağınızı bilmiyorsanız, tavsiyelerimiz size yol gösterebilir.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ VIZERSKAYA

Notaların izinde

Parfüm kimimiz için karakterinin bir tamamlayıcısı, kimimiz için de sık sık değiştirmeyi sevdiği bir oyun alanı. Ama hepimiz için güzellik ritüelinin olmazsa olmaz bir parçası olduğu kesin. Hem de yüzyıllardır... Zaman ve mekanı aşan kokularla şiirsel bir seyahate çıkalım.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ TWOMEOWS

Derleyen: **Ekin Nazlı, Tuğçe Temel**

Antikçağlardan beri kullanılan parfüm, zaman içerisinde günümüzdeki haline evrildi. İlk hoş kokulu maddeler yanıp kül olan, tahta, tütsü gibi maddelerdi. Kelimenin Latince kökeni ise "per fumus" yani duman ile çevrili anlamına geliyor. Parfüm ilk başta reçine veya tütsü biçimindeydi ve dini ritüellerde kullanılıyordu. İlk damıtmalar 10. yüzyılda başladı. İlk alkollü kokular içinse 12. yüzyılı beklemek gerekecekti.

Antikçağ: Parfümün başlangıcı

Eski Mısır'da parfümler dini ritüellerin yanı sıra tıbbi ve kozmetik amaçlı kullanılıyordu. Örneğin "kyphi" katı bir parfümdü ve tütsüleme için kullanılıyordu. Yunan Düşünür Plutarhos bunun, şarap, bal, mür, hint kamışı, nane, kına, hint sümbülü veya diğer adıyla "parfüm otu" gibi 50 tane içerikten oluştuğunu söyler. Roma'da parfümler özellikle tanrıları kutsamak için kullanılıyordu, ancak gündelik hayatın da bir parçasıydı. Antik Roma'nın önemli hekimlerinden Galen'e göre, "Foliatum" zengin kadınların kullandığı bir kokuydu ve içerisinde hint sümbülü, moringa yağı, amomum (meyvelerinin aromatik tohumlar içerdiği bir bitki) ve mür gibi nadir bileşenler bulunduruyordu.

Rönesans veya İtalyan parfümcülüğünün altın çağı

Antikçağ alkolün imalatını görmezden gelmişti. Bundan ilk kez 8. yüzyılda İtalya'da bahsedilmişti. Ortaçağın sonunda İtalyan yarımadası şüphesiz parfümün anavatanıydı. Venedik gemileri dünyanın dört bir yanından değerli esansları toplamak için denizlerde dolaşıyordu. Rönesans döneminde damıtmayı, kaliteyi ve yağ çeşitliliğini geliştirmek için teknik açıdan birçok inovasyon gerçekleşti. Kraliçe Catherine de Médici'nin parfümcüsü René Le Florentin ile birlikte 1550'li yıllarda parfüm modası Paris'e yayıldı. Tüm saray ahalisi bu İtalyan zevkini; karanfil, tarçın, kişniş, limon ve aselbentin bir karışımından elde edilen kokuların sıkılmış olduğu para keseleri ve eldivenlerle tattı.

17. yüzyıl Fransız eldiven ustalarının saltanat dönemi

1614'de eldiven ustaları ürünlerinde parfüm kullanma ve satma hakkını elde etti. Meslek gelişti ve badem ezmesi, portakal çiçeği, amber çiçeği, kokulu yonca gibi esanslı eldivenler üretilmeye başlandı. Bunların yanı sıra kokulu su, sabun, merhem ve pastiller de üretilip satılıyordu. Bu tüccarlar muazzam bir servet yaptılar, toplumun zengin kesimiyle vakit geçiriyorlardı. O dönemde tuvaletlerde su kullanılmıyordu ve temizlik iç çamaşırının beyazlığına göre değerlendiriliyordu. Ayrıca >>

Kokular

>> hiç denilecek kadar az yıkanıyorlardı, çünkü su hastalık taşıyıcısı olarak görülüyordu. Vücut sadece bir peçeteyle temizleniyordu ve parfüm kullanılıyordu. Saray ahalisi hoş olmayan diğer kokuları gizlemek için de parfümlü sirkeleri ve moda olan parfümleri kullanmayı tercih ediyordu.

19. yüzyıl ve modern parfümün icadı

Fransa'da İkinci İmparatorluk döneminde (1852-1870) endüstri devriminin yarattığı inovatif tekniklerle parfüm dünyası radikal olarak değişti. Kimya endüstrisindeki ilerlemeler sayesinde çeşitli sentetik maddelerden yararlanılmaya başlandı.
Birçok kokunun oluşturduğu birleşimlerin yelpazesi sınırsız bir hale geldi. Guerlain, Roger&Gallet gibi markalar ortaya çıktı. Daha soyut kreasyonlar için geleneksel kolonya ve tek bir çiçek kokusunun hâkim olduğu çeşitler terk edildi. 20. yüzyılın ilk yarısıyla birlikte daha geniş araştırma alanları oluşturuldu. Fransız parfümcülüğünün doruk noktasını simgeleyen bir dönem olan 1918-1960 yılları arasında Chanel, Lanvin, Dior gibi büyük modacılara bağlı özel, efsanevi parfümler üretildi.

20. yüzyılın sonunda endüstriyel parfümlerin çıkışı

20. yüzyılın sonunda parfüm sanayinin gelişimiyle lüks kozmetik endüstrisi yeni bir çıkışa imza attı.

Modern tüketim toplumunun yeni ticaret modelleri yeni yasaları da empoze etti. Parfümörlük konusunda uzman olanlar büyük markalardan pazarda yükselişte olan ve yatırımını iletişim ve reklama odaklayan büyük gruplara geçiş yaptı.
Çok sabır gerektiren yaratım süreci ikinci plana kaydı. Her sene az çok geçici, onlarca ürün bu pazarı dolduruyor. Çeşitli kozmetik ürünleri de bu duruma eşlik ediyor. Ancak halen kişiye özel parfüm tutkunu olanları cezbeden bağımsız yaratıcılar varlığını sürdürmeye devam ediyor: Victoire Gobin-Daudé, Frédéric Malle, Olivia Giacobetti gibi.

Sizin için seçtiklerimiz

1. **Lady Million Lucky,** Paco Rabanne, 80 ml, ₺576
2. **Prodigieux Le Parfum,** Nuxe, 50 ml, ₺195
3. **Surreal Sky,** Avon, 75 ml, ₺52,95
4. **Dahlia Divin Initiale,** Givenchy, 50 ml, ₺403
5. **Goldea The Roman Night,** Bvlgari, 50 ml, ₺495
6. **Moment de Bonheur,** Yves Rocher, 50 ml, ₺189,90
   Moment de Bonheur L'eau, Yves Rocher, 50 ml, ₺149,90
7. **Guilty Absolute Pour Femme,** Gucci, 90 ml, ₺658
8. **Gemma di Paradiso,** Roberto Cavalli, 50 ml, ₺439

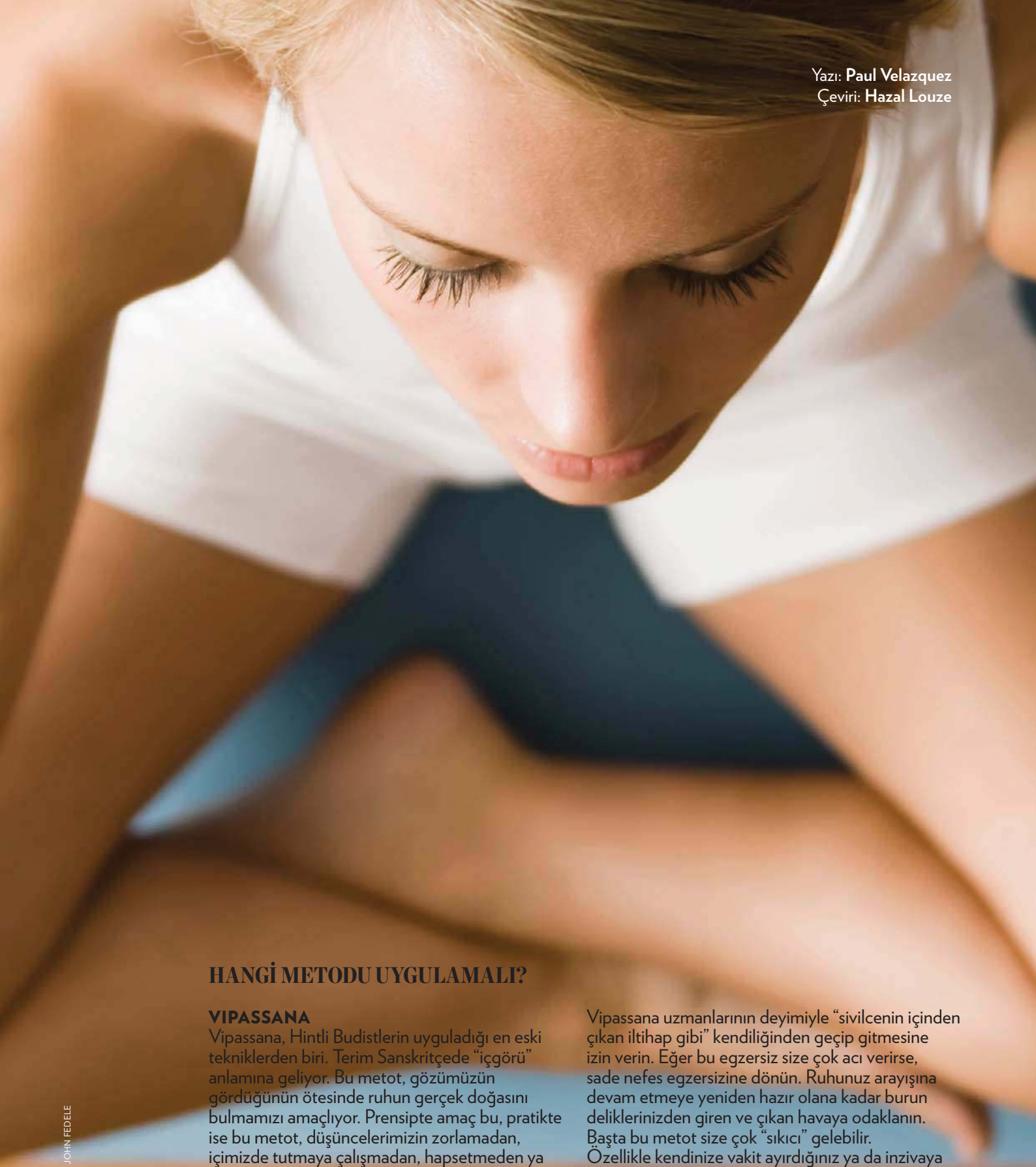
FOTOĞRAF: ERHAN TARLIĞ

Herkese göre meditasyon

Doğru şekilde meditasyon yapmak için belli bir disiplini mi takip etmek gerekir? Telefonunuza indireceğiniz bir uygulamaya, meditasyonla ilgili bir internet sitesine veya bu alandaki bir guruya mı başvurmalısınız? Her zaman meditasyon yapmanın basit olduğu söylenir ama ne çelişkidir ki meditasyon yapıp zihnini sakinleştirmek isteyen herkesin aklı bunun hakkında binlerce soruyla doludur. **Meditasyon yöntemi seçiminizi kolaylaştıracak ipuçlarını sizin için derledik.**

En başından söylemek gerekir ki, meditasyon son derece basit olduğu için bu kadar karmaşık görünüyor. Sizden başka hiçbir öğe gerektirmeyen ve hiçbir şey yapmadan duracağınız bir aktiviteyi gerçekleştirmek zor olmamalı, ancak benliğinizin her zerresiyle bağlantı kurmanızı gerektirdiği için bir o kadar da zor. Meditasyon yapmaktan daha zor olanı ise hiçbir beklentide olmamayı ve yüksek performans beklememeyi kabullenmek. Çünkü meditasyon bir spor dalı değil, hele ki rakipler arasında geçen bir spor hiç değil. Meditasyon öncelikle silahlarımızı indirmekten geçiyor.

Yazı: **Paul Velazquez**
Çeviri: **Hazal Louze**



GETTY IMAGE TÜRKİYE/ JOHN FEDELE

HANGİ METODU UYGULAMALI?

VIPASSANA

Vipassana, Hintli Budistlerin uyguladığı en eski tekniklerden biri. Terim Sanskritçede "içgörü" anlamına geliyor. Bu metot, gözümüzün gördüğünün ötesinde ruhun gerçek doğasını bulmamızı amaçlıyor. Prensipte amaç bu, pratikte ise bu metot, düşüncelerimizin zorlamadan, içimizde tutmaya çalışmadan, hapsetmeden ya da onaya ihtiyaç duymadan ortaya çıkması için. Bir filmin sahneleri gibi düşüncelerimizi de sadece gözlemlemekle yetinmemiz gerekir. Acı, öfke, korku, utanç gibi duyguların bulunduğu karanlık yönünüzün bilincinizi ele geçirmesine ve sonra da Vipassana uzmanlarının deyimiyle "sivilcenin içinden çıkan iltihap gibi" kendiliğinden geçip gitmesine izin verin. Eğer bu egzersiz size çok acı verirse, sade nefes egzersizine dönün. Ruhunuz arayışına devam etmeye yeniden hazır olana kadar burun deliklerinizden giren ve çıkan havaya odaklanın. Başta bu metot size çok "sıkıcı" gelebilir. Özellikle kendinize vakit ayırdığınız ya da inzivaya çekildiğiniz dönemlerde bu metodu denemenizi öneririz. Mutlak sessizlik gerektiren bu egzersiz oldukça zahmetlidir, gerekli şartları oluşturmanız gerekir. Hayatınızı değiştirmesi için bu metotta ciddi olmak gerekir. >>

Yüzme, yürüyüş, koşu gibi tekrarlayan hareketler içeren sporlar, meditatif etkiye sahiptir.

SESLİ MEDİTASYON

Düşünceleriniz birbiriyle çatışıyor, giderek dağılıyor veya yanlış görüşlerin etkisinde mi kalıyor? Zihninizdeki bütün bu olup bitenleri durdurmak için yaşam enerjisini geliştiren bir yoga metodu olan kundaliniyi mantralara başvurarak uygulayabilirsiniz. Bu metot aynı mantraları kendinize devamlı fısıldayarak veya sessizce ya da bir ses olarak (genelde "om" sesi kullanılır) tekrarlamanız üzerine kuruludur. Bunların yerine kutsal bir söz de kendiniz için belirleyebilir ve onu tekrarlayabilirsiniz; "shri ram, jai ram" gibi. Nefes alıp verme esnasında mantranızı nefesinizi verirken dile getirmelisiniz. Nefesi oldukça uzun vermeye çalışın. Bu yöntemin sembolik gücü ve verdiği titreşimin etkisi zihnimizi boşaltmamıza yardımcı olur ve huzur verir. Kundalini bazen dans ederek de uygulanır. Dans ederek bedenimizin bulunduğumuz ortamda özgürleşmesi amaçlanır. Bu yöntem, olduğu yerde uzun süre hareketsiz duramayanlar için idealdir. Oyun oynar gibi uygulanabilir.

ZEN YAKLAŞIMI

Zen geleneği çelişkilerin ve bilmecelerin ifadesi olan, mantıklı düşünceyle cevaplanması mümkün olmayan, yalnız sezgilerle anlaşılabilen hikâye, diyalog ya da sorulardan oluşan koan'lar aracılığıyla aklımızı biraz olsun dağıtmayı, zihnimizi dinlendirmeyi amaçlar. Bu metotta da şarkı söyler gibi dile getirmenizin mümkün olduğu mantralar, zihninizdeki düşüncelerin çözülmesini ve durmasını sağlar. Buna karşılık koan'lar meditasyon yapan kişiyi derinlemesine düşünmeye mecbur bırakır. Her iki yöntemde de ruhumuz günlük hayattaki zorluklardan azat edilir ve rahatlar. Zen meditasyonu genellikle Uzakdoğu dövüş sanatları eğitiminin verildiği dojo denilen yerlerde yapılır ve çok katı kuralları vardır. Disiplinle çalışmak zen metodunda bir zorunluluktur. Hayatında daha fazla özgür hissetmeye ihtiyacı olanlar için birebirdir.

TRANSANDANTAL MEDİTASYON

1967 yılında Beatles grubu üyeleri Yogi Maharishi Mahesh'in Londra'daki bir konferansına katılır. Ertesi gün transandantal meditasyon tekniğini deneyimlemek üzere bu konferanstan ayrılırlar. Bu onların hayatını değiştirdiği kadar bizimkini de değiştirir. John Lennon'ın müzikal üretimini sevenler için "Across the Universe" şarkısında geçen "jai guru deva" sözü ("ilahi guruya şükürler olsun"), şüphesiz pop tarihinin en ünlü mantrası haline gelmiştir. Yeniden moda olmaya başlayan transandantal meditasyon, kişisel mantrasını bulma ihtiyacı duyanlar ve ünlü "Let It Be" şarkısından etkilenip hayatı akışına bırakanlar için hâlâ önerilen bir metot.

FARKINDALIK MEDİTASYONU

Farkındalık meditasyonu şu aralar herkesin dilinde ve bunun geçerli bir nedeni var: Meditasyona başlamak isteyenler için bu metot hem oldukça ulaşılabilir hem de özel bir hazırlık gerektirmiyor. Şehrin gürültüsü, hava akımı veya koku gibi bizi çevreleyen şeylere, bedenimize veya o anki duygu ve düşüncelerimize odaklanmakla başlanıyor çalışmaya. Christophe André bu metodu, var olmaya devam ederken aynı zamanda koşturmaya, hareketliliğe bilinçli bir şekilde ara vermek, her şeyden uzaklaşmak ve durulmak olarak tanımlıyor. Farkındalık meditasyonu, öğretisi belli kurallar çerçevesinde oluşturulmuş, "iyileştirme" odaklı meditasyon metodunun adı. İki çeşidi bulunuyor: MBSR (farkındalık temelli stres azaltma) ve MBCT (farkındalık temelli bilişsel terapi). İlki adından da anlaşılacağı üzere, stresin ve duyguların yönetimini, ikincisi ise devamlılık arz eden depresif hallerin davranışsal terapiler yoluyla tedavisini amaçlıyor. Her iki yöntem de katılımcıları günlük hayatta farkındalık sahibi kılmayı hedefliyor. Sekiz hafta boyunca katılımcılar meditasyon yapmanın yanı sıra stres ve duygularla bağlantılı olan fiziki, bilişsel ve duygusal mekanizmayı keşfetmeyi öğreniyorlar. Farkındalık meditasyonu atölyelerine çocuklar ve ergenler de katılabiliyor.

YOGA, YÜZME VE YÜRÜYÜŞ

Yoga pratiği, nefes egzersizleri ve beden farkındalığıyla meditasyona benzer. Kundalini yogada (bkz. sesli meditasyon) mantraları ezgiyle söyleyerek meditasyon yapmaya yaklaşıyoruz. Aslında bu, yüzme, yürüyüş, koşu gibi tekrarlayan hareketler içeren sporlar için de geçerli. Psikanalist Christiane Berthelet Lorelle, yoga duruşuyla meditasyonu ve bilinçdışımıza kulak vermeyi bir araya getiren bu tür bir aktivite yapmanızı tavsiye ediyor. Nefes egzersiziyle desteklenen beden, belli bir düzene ve ruhu özgürleştiren mekanik zaman aralığına bu sayede giriyor. Örneğin yüzerken, havuzun bir tarafından diğer tarafına ulaşmak, düzenli nefes alıp vermek ve ağır ama emin fiziki hareketlerle bunu yapmak, meditasyon pratiğimizin gelişmesini sağlıyor.

GETTY IMAGE TÜRKIYE/ ALIAKSANDRA IVANOVA / EYEEM

NASIL UYGULANIR?

TEK BAŞINA MI, GRUP HALİNDE Mİ?

İkisi de gayet iyi yöntemlerdir. Yeni başlayanlar için grubun amacı, aynı anda hem kolektif dinamikten hem de hocanın gösterdiklerinden yararlanmaktır. Hoca bu aşamada bize ilham verip yönlendiren, kurallarıyla rehber olan figürdür. Meditasyon pratiği disiplin ve düzen gerektirdiği için bu rehber esastır. Öte yandan meditasyon, kendi evimizde veya ofis, toplu taşıma, park gibi herhangi bir yerde tek başımıza yapabileceğimiz gündelik bir aktivitedir de.
Meditasyon yapmak, hem anlık hem de uzun vadede sağlıklı olmanızı sağlar. Bunu yakalamak için meditasyonu mümkünse düzenli olarak her gün 15 dakika kadar yapın. Akıllı telefon uygulamaları bu konuda size yardımcı olabilir.

AKILLI TELEFONLARDAKİ UYGULAMALARI KULLANMALI MI?

Teknolojiye karşı olan kişiler bugün halen tartışılmakta olan bir konuyu gündeme getirdiler: Meditasyon biraz da olsa dünyadan bir süreliğine kopmayı amaçlıyorsa, akıllı telefon uygulamaları ve internet siteleri bizi içinden çıkılmaz bir çelişkiye sürüklemiyor mu? Hem evet hem de hayır. Yeni başlayanların hareketleri doğru yapıp yapmadığını kontrol etmesini sağlamasının yanı sıra meditasyonu bölmeyen dostça bir sesin rehberlik yapıyor olması oldukça hoş. Ama unutulmamalı ki meditasyon aynı zamanda bir "kendini silme sanatıdır" ve bir zaman sonra uygulamadan destek almak kişi için gereksiz hale gelebilir. Kendi kendimize meditasyon yapabilirken buluruz kendimizi, ta ki bu destek yeniden gerekli olana kadar.

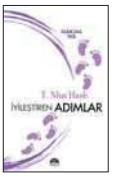
OTURARAK MI, AYAKTA MI YOKSA YATARAK MI?

Bu üç pozisyon da doğrudur ve istediğinizi uygulayabilirsiniz.
Yatarak: Uyanmanın çok zor olduğu anlarda, tüm dünya bize düşman gibi, hayat da yaşamaya değmez görünür. Bu tür anlarda yatakta meditasyon yapmak, yapmamaktan iyidir. Buradaki esas zorluk, durumunuzun fazla konforlu olmasından kaynaklanır, çünkü uyuyakalmamak gerekir. Tabii uyuyakalırsanız da dünyanın sonu değil ama artık o meditasyon olmaktan çıkar.
Bir sandalye veya yastık (zafu) üzerine oturarak: Dinamizmle rahatlamayı faydalı bir şekilde bir araya getiren bu pozisyonda beliniz dik olmalıdır. Oturarak meditasyon yapmak duruşların en iyisidir. Hissedeceğiniz birkaç ağrı sizi olumsuz etkilemez ve hatta o anı hissetmenize yardımcı olur, yani bırakın omuzlarınız düşsün; meditasyonda dogmatik kurallar yoktur.
Yürüyerek: Kulağa ilk başta saçma gibi gelebilir ama neden olmasın? Etrafımızda biraz geniş alan yaratmak, dümdüz bir yolda yarı kapalı gözlerle yürümek, derin nefes alıp vermemize ve dudaklarımızda tebessüm oluşmasına yarar.

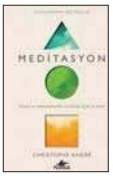
PEKİ, YA YETERİ KADAR ZAMANIMIZ YOKSA?

Çok stresli olan ve muhtemelen meditasyona en çok ihtiyaç duyan kişiler, "Kendime ayıracak bir dakikam yok" diyenlerdir. Ancak gerçekten bir dakika ayırmanız yeterli. Düşünsenize, sadece 60 saniye ve hatta 30! Şunu deneyin: En değerli varlığınız akıllı telefonunuzun kronometresini ayarlayın, gözlerinizi kapatın ve bu süre boyunca nefes alıp verin.
Nasıl geçti? Bu bile iyi hissetmenize yetti, değil mi? Bu şekilde yavaş yavaş süreyi artırın. Ertesi gün süreyi bir dakikaya çıkarın; sonra iki dakikaya, ardından dört dakikaya... Bu şekilde devam edin. Yaptıkça ve alışkanlık kazandıkça, vazgeçemediğinizi göreceksiniz.

OKUMA ÖNERİSİ



"İyileştiren Adımlar",
T. Nhat Han,
Martı Yayınları



"Meditasyon",
Christophe André,
Pegasus Yayınları

Küllerinden doğan şehir
KATANYA

Şehrin tarihini adeta değiştiren haşmetli Etna Yanardağı'nın eteklerinde yer alan Katanya, Akdeniz ruhunun ve lezzetlerinin tadını çıkarmak isteyenler için Sicilya'nın en güzel şehirlerinden biri.

Yazı ve Fotoğraflar: Çiler Geçici

Roma Tiyatrosu kalıntıları

Wine Bar Razmataz

Katanya, Akdeniz'in en büyük adası olan Sicilya'nın doğu kıyısında yer alıyor. Çok sevdiğim Palermo'dan sonra Sicilya'nın ikinci büyük adası. Yıllardır ara ara patlayıp lav püskürten Etna Yanardağı'nın eteklerinde kurulmuş olan bu şehir, beni Sicilya'da gezip gördüğüm birçok şehirden daha çok etkiledi. Katanya'ya 29 kilometre uzaklıktaki Etna'nın 1669 yılındaki patlaması, lav akıntıları ve büyük deprem sonucu şehir yerle bir olmuş, 20 bin kadar kişi hayatını kaybetmiş, binlerce kişi evsiz kalmış ve şehir adeta küllerinden yeniden doğup inşa edilmiş. Etna'ya doğru çıkarken lavların yuttuğu evlerden bazılarını hâlâ görebiliyorsunuz, oldukça acıklı. Anlamadığım konu ise şehir sakinlerinin yanardağa yakın, oldukça güzel evlerde hâlâ korkmadan yaşıyor olması. Ben, sürekli kafamıza lavlar yağdı yağacak korkusuyla orada yaşayamazdım sanırım. Etna, Avrupa'nın halen aktif olan en büyük yanardağı. Bize anlatılanlara göre, Etna'nın lavları püskürtmesi sonucunda etrafa yayılanlar bir tür gübre etkisi yaratıyor; orada yetişen sebze ve meyveler inanılmaz lezzetli. Sicilya'da zaten ne yeseniz lezzetli demeden de geçmeyeyim.

GÖRKEMLİ VE TEHLİKELİ ETNA

Eski Yunanca ismi Aitne ve Roma dilinde Aetna olan yanardağ, deniz seviyesinden 3308 metre yükseklikte bulunuyor. 2013'te UNESCO Dünya Miras Listesi'ne eklenen Etna'ya kendi aracınızla ya da tur otobüsleriyle, belli bir yüksekliğe kadar çıkabiliyorsunuz. İndiğiniz yerde bir şeyler yiyip içebileceğiniz bir kafe bulunuyor. Etna'ya çıkarken mutlaka üstünüz başınız korunaklı olsun. 2000 metre civarındaki bir yükseklikte yürüyeceğiniz için rüzgâr ve soğuk hava sizi üzebilir. Oksijen azlığının tehlike yaratıyor olması nedeniyle, bu yüksekliğin daha üstüne sadece rehber eşliğinde çıkabiliyorsunuz.

Katanya sokakları

Balık pazarı

Bellini Bahçeleri

Mantegna

AKDENİZ SAMİMİYETİ

Katanya'yı sevmemde, şehre ilk ulaştığımızda içinden geçtiğimiz Perscheria denilen balık pazarının etkisi büyüktür herhalde. Şehrin yaşlılarının bastonlarıyla pazarda gezip alışveriş yapması, balıkçıların bas bas bağırıp etraftakilerle gülüşüp eğlenmesi, Katanya'ya ilk görüşte vurulmamı sağlamış olabilir. Güney İtalya'yı tam olarak anlamak için Katanya'da birkaç gün geçirmeniz yeterli. Ayrıca bu şehri, toplu taşıma ya da özel araçlarla değil, yürüyerek keşfetmenizi şiddetle tavsiye ediyorum. Yüzlerce yıllık binaların olduğu sokaklarda dolaşırken zamanın nasıl geçtiğini anlamayacaksınız.

KEŞİF TURU

Alışveriş yapmak için Piazza Duomo ve devamındaki caddelerde bütün markaları bulabilirsiniz. Şehrin en büyük katedrali Cattedrale di Sant'Agata ve Katanya şehrinin sembolü olan fil heykelli çeşme Fontana dell'Elefante yine Piazza Duomo'da bulunuyor. Alışveriş yapabileceğiniz anacaddelerden bir diğeri ise Via Etnea. Bu bölgede çok keyifli restoran ve kafeler bulup mola verebilirsiniz ama en önemlisi, şehrin ve bu caddenin tam ortasında, Etna'nın yakıp kül ettiği Katanya'nın altındaki şehrin kalıntılarını görebiliyor olmanız. Roma Tiyatrosu kalıntıları, size Etna'nın yok ettiği şehrin geçmişinin sanki asla unutulmaması gerektiğini sürekli hatırlatıyor. Via Etnea'nın en sonunda ise Bellini Bahçeleri'ne ulaşıyorsunuz. Biz yürümekten yorulduğumuz zamanlarda, bu çok güzel yerde bol bol vakit geçirip soluklandık.

CIVIL CIVIL AKŞAMLAR

Akşamları ve özellikle de hafta sonları Piazza Bellini civarındaki kafe ve restoranlar dolup taşıyor. İtalyanların akşam yemeklerini epey geç yediklerini hatırlatmakta fayda var. Bu yüzden akşam yemeği için tercih ettiğiniz restorana önceden rezervasyon yaptırmanızı öneririm. Turistler, üniversite öğrencileri ve şehrin sakinleriyle akşamları restoran ve kafeler oldukça kalabalık oluyor.

YEME-İÇME DURAKLARI

Mantegna

Mantegna, Bellini Bahçeleri'ne oldukça yakın. Büyük ihtimalle orada yaşayanların bilip gittiği esnaf lokantası tarzında bir mekân. Açıkçası dışarıdan bakınca limonata satan pastaneler gibi duruyor ama burada efsane deniz ürünleri ve Sicilya'da çok sevilen, caponata adı verilen patlıcanlı salatadan yedik.
Tel: +39 095 311918
Via Etnea 350, Katanya

Buatta

Akşamları oldukça kalabalık olan bu restorana, Foursquare'deki puanı yüksek olduğu için gitmiştik ve bizi hiç üzmedi. Yediğimiz her şey aşırı lezzetliydi. Personele de ayrıca bayıldım. Rezervasyon yaptırmazsanız, kapıda epey bir bekleme ihtimalinizin olduğunu da not düşmekte fayda var.
buatta.it
Via Crociferi 42, Katanya

Wine Bar Razmataz

Akşamüstü bir şeyler içeyim, gelen geçene de bakayım ya da yemek öncesi vakit geçireyim derseniz, oldukça keyifli bir mekân. Sokağa atılmış masa ve sandalyeler her daim dolu.
Tel: +39 095 311893
Via Montesano 17/19, Katanya

NEREDE KALINIR?

Katane Palace Hotel

Biz, şehrin merkezinde sayılan Katane Palace Hotel'de konakladık. Eğer konaklamaya dair lüks beklentileriniz yoksa ve amacınız şehri yürüyerek gezmekse, iyi bir lokasyona sahip olduğunu söyleyebilirim.
katanepalace.it
Via Camillo Finocchiaro Aprile 110, Katanya

FOTOĞRAFLAR: ÇİLER GEÇİCİ

Sağlıklı ara öğünler

Yemek Stilisti:
Candan Durusöz Akgün
Fotoğraf: **İbrahim Akgün**

Kış aylarında özlemini çektiğimiz barbunyanın henüz mevsimi geçmemişken, şili biberleriyle tatlandırılmış bu yeni tarifini mutlaka deneyin. Ayrıca sağlıklı bir ara öğün olan, **muz ve yulafın kurabiye hamuru yerini tuttuğu incirli cevizli yulaf kurabiyesi** vazgeçilmeziniz olabilir.

4 kişilik
Hazırlama süresi: 10 dakika
Pişirme süresi: 45 dakika

Malzemeler

1 kg barbunya
2 adet kesmeşeker
Yarım çay bardağı zeytinyağı
2 adet şili biberi
2 adet sivribiber
3 adet domates
1 adet havuç
1 tatlı kaşığı salça
3-4 damla limon
1 diş sarımsak
1 adet kuru soğan
1 çay kaşığı acı kırmızı toz biber
Tuz

Özlen Çopuroğlu

Evkokusu.com'un yaratıcısı Özlen Çopuroğlu, 2009'da "Ev Kokusu" kitabını çıkardı ve Fransa Gourmand yemek kitapları yarışmasında, kelimelerle hikâyelendirilmiş en iyi yemek kitabı ödülünü kazandı.

Acılı **taze barbunya**

Halen yaz sebzelerinin tadını çıkarabiliyorken, barbunya pişirmenin tam sırası. "Barbunyayı kışın çok özlüyorum" diyorsanız, tezgâhlara veda etmeden bolca almanızı ve ayıklayıp tek pişirimlik ölçülerde buzdolabı poşetlerine yerleştirip dondurmanızı tavsiye ederim.
Barbunyaları ayıklayıp tencereye koyun ve üstünü kaplayacak kadar su ekleyin. 3-4 damla limon suyu damlatıp şekeri de ilave edin. Yumuşayıncaya kadar haşlayın. Soğanı piyazlık doğrayıp zeytinyağında pembeleşinceye kadar kavurun. Havucu küçük küçük doğrayıp ekleyin. Domatesleri rendeleyin ve salçayla birlikte ilave edin. Sarımsağı ince dilimleyip koyun. Biberlerin çekirdeklerini temizleyin ve şerit halinde doğrayın, kavurduğunuz soğanlara ekleyerek soteleyin. Acılı barbunya yemeğinizin ne kadar acı olacağı tamamen size kalmış. Şili biberin miktarını artırabileceğiniz gibi, sevdiğiniz acı sosları da barbunyayı servis ederken yanında sunabilirsiniz. Üzerine kıyılmış maydanoz ilave edebilirsiniz.

Günlük üç yemek kaşığı ceviz tüketimi, tip 2 diyabetin yüzde 47 daha az görülmesini sağlıyor.

İncirli cevizli **yulaf kurabiyesi**

3-4 kişilik
Hazırlama süresi: 15 dakika
Pişirme süresi: 35-40 dakika

Malzemeler
1 bardak yulaf ezmesi
2 adet olgun muz (çatalla ezilmiş)
3 adet kuru incir (küçük doğranmış)
10 adet bütün ceviz (bıçakla kıyılmış)
1 tatlı kaşığı tarçın
1 çay kaşığı vanilya

Daha kolay bir kurabiye tarifi var mı bilmiyorum ama kurabiye kavanozunuzu bu reçeteyle artık boş bırakmayacağınıza eminim. Ezilmiş muzun içine tüm malzemeleri ekleyerek karıştırmanız yeterli diye başlayan, dünyanın en kolay tariflerinden biri olabilir. Bu reçeteyi baz hamuru gibi düşünüp yulaf ve muz dışındaki malzemeler yerine istediğinizi ilave etmeniz mümkün. Kuşüzümü, kuru üzüm, fındık, badem, zencefil, bitter çikolata parçaları, kakao, hindistancevizi... Hepsi de ayrı ayrı lezzetli ve sağlıklı. Elinize bir yemek kaşığı kadar alıp şekil vermeniz yeterli. Standart kurabiye hamuru gibi olmadığı için şekilsiz görünebilir ama iyi pişmeleri için kaşığın arkasıyla bastırarak iyice yassı bir şekil verebilirsiniz. Önceden ısıtılmış 190 derece fırında 40 dakika kadar pişirin. Kuru meyveler ve ceviz çabuk yandığı için gözünüz kurabiyelerde olmalı. Fırınınızın performansına göre pişirme süresini azaltabilir ya da artırabilirsiniz. Pişen kurabiyeleri fırından alıp soğumasını bekleyin. Ardından spatula yardımıyla tepsiden çıkarıp servis edebilirsiniz.

Yazı: **Tuğçe Temel**

Deniz kaplumbağalarını kurtarın

Mavi ve Ekolojik Araştırmalar Derneği (EKAD) güzel bir işbirliğine imza atarak nesli tükenmekte olan deniz kaplumbağalarını kurtarmak için "İndigo Turtles" projesini hayata geçirdi.

Dünyada sekiz farklı deniz kaplumbağası türü yaşıyor ve bu türlerden beş tanesi Akdeniz'de bulunuyor. Ne yazık ki, 110 milyon yıldır yaşayan Caretta Caretta ve Chelonia Mydas türü deniz kaplumbağalarının nesli tükenmek üzere. Deniz ve kıyı ekosistemi açısından büyük önem taşıyan Caretta Caretta türünün neredeyse yarısının ve Chelonia Mydas'ların yüzde 80'inin Akdeniz'deki yuvalama alanları Türkiye kıyılarında bulunuyor. Dolayısıyla, deniz kaplumbağalarının korunabilmesi için ülkemizdeki sahillerin korunması da büyük önem taşıyor.

Deniz kaplumbağaları çok uzun mesafelere göç ettiklerinden, ortalama üç yılda bir yuvalıyorlar. Kuluçka süreleri ise yaklaşık iki ay sürüyor. Yuvalarından temmuz ve ekim ayları arasında çıkan yavru kaplumbağaları ise çeşitli tehlikeler bekliyor. Normal şartlarda denizden gelen parıltı veya ay ışığını takip ederek denize erişen yavrular, etrafta başka bir ışık kaynağı olması halinde yanlış yöne ilerleyebiliyorlar. Bu esnada da kuş veya başka hayvanlara yem oluyorlar. Denize varmayı başaran kaplumbağalar ise 25-30 yıl süren bir erginleşme dönemi geçiriyor ve bu süreçte de onları deniz kirliliği, avcılık ve sürat motorları gibi tehlikeler bekliyor. Yumurtadan çıktıkları andan itibaren birçok tehlikeyle karşı karşıya kalan yavru kaplumbağaların, ortalama yüzde 40'ı denize ulaşabiliyor ve bunu başaranların sadece binde biri hayatta kalabiliyor. Bu konuya duyarlı yaklaşan Mavi, deniz kaplumbağalarını kurtarmak için harekete geçti! Kadın, erkek ve çocuklar için özel olarak tasarladığı "İndigo Turtles" tişörtlerinden aldığınızda, beş deniz kaplumbağasını evlat edinerek Akdeniz faunasına hayat vermiş oluyorsunuz.

EKAD Başkanı Dr. Ali Fuat Canbolat, "İndigo Turtles" projesinin kaplumbağaların yuvalama alanı olan tatil yörelerini ziyaret eden misafirlerin bilinçlenmesi açısından da çok değerli olduğunu belirtiyor. EKAD aynı zamanda, deniz kaplumbağalarını korumak için Belek'te, Türkiye ve dünyanın farklı yerlerinden gönüllülerle birlikte arazi çalışmaları yürütüyor. Eylül ayındaki çalışmalara katılarak siz de Mavi ekibiyle beraber kaplumbağaları korumak için gönüllü olabilirsiniz!

En yeniler

Büyüleyici kokular

Nuxe'ün portakal çiçeği aromalı Gün Doğumu ve arap yasemini kokulu Gün Batımı parfümleri hem duyularınızı hem duygularınızı harekete geçiriyor. *50 ml, ₺200*

Çikolata keyfi

Gerçek İsviçre çikolatasıyla tatlanan enerji deposu Familia Swiss Choco-Bits müsliyi süt veya bitkisel içeceklerle karıştırabileceğiniz gibi, tek başına lezzetli bir atıştırmalık olarak yemeyi de tercih edebilirsiniz. *₺39,50*

Lezzet kutuları

7 Light Forever sağlıklı beslenme kutularıyla besin değeri yüksek ve lezzetli yemekler artık kapınıza kadar geliyor. Uzmanlar tarafından kişiye özel olarak hazırlanan menüler kilo kontrolünü kolay hale getiriyor.
Tel: 0212 322 55 27-28

Kolajen gücü

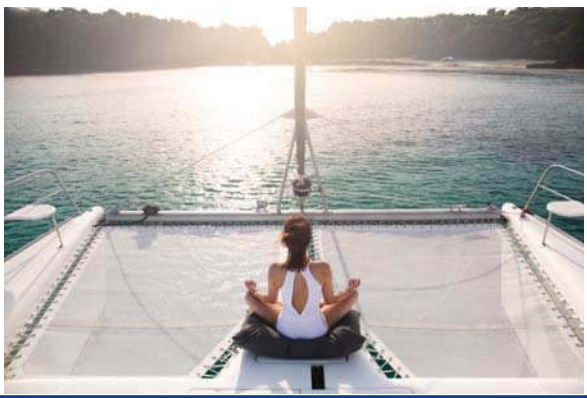
Voonka Collagen Hyaluronic Acid Cream içeriğindeki kolajen, hyalüronik asit, aloe vera, jojoba, kır iğdesi yağı, bakır glukonat ve E vitamini ile yüz ve ellerinizi nemlendirerek cilt elastikiyetini artırıyor ve yaşlanma etkilerini geciktiriyor.
50 ml, ₺145

Yağlı ciltler için

Cetaphil Dermacontrol Yüz Yıkama Köpüğü özel formülüyle sebum üretimini düzenliyor, yağlı ve akneye yatkın ciltleri tahriş etmeden derinlemesine temizliyor. Hipoalerjen formülü sayesinde günlük yüz temizleme rutininize güvenle ekleyebilirsiniz.
235 ml, ₺87,92

Bir dakikalık bakım

Özel formülü sayesinde saçı yeniden yapılandırarak onaran Urban Care Intense Keratin Saç Bakım Maskesi, deniz ve havuz suyundan yıpranmış saçlara sadece bir dakika içinde ekspres bakım uyguluyor.
₺32,90



Denizde detoks

The LifeCo'nun Gökova ve Hisarönü'nde yedi günlük bir mavi yolculuğu kapsayan deniz detoks programı, günlük hayatın yorucu temposundan arınmak isteyenleri bekliyor. Misafirler TheLifeCo'nun lüks katamaranında kişiye özel beslenme programları ve çeşitli detoks terapileriyle sonbahara zinde giriyor.

Saçınızı arındırın

Yaz sonrası yıpranan saçları kurtarmak için ilk adım Bioclin Bio-Clean Up Single Dose Hygienizing Peeling. Bu peeling, haftada bir veya iki defa uygulandığında saç derisini temizleyerek, arınma sağlıyor. *₺69*

Lekelere elveda

Cilt tonunu eşitleyerek kahverengi lekeleri gideren Bioderma White Objective Serum, peeling etkisi sayesinde daha aydınlık ve pürüzsüz bir yüze sahip olmaya yardımcı oluyor.

₺142,50

Duş keyfi

Vitra'nın Smooth isimli yeni ürünleri modern görünümüyle dikkat çekerken, kompakt duş ünitesinin sürgülü kapısı ve rafı sayesinde alandan tasarruf etmenizi de sağlıyor. Ünitenin masaj jetleri ise duş keyfini daha da rahatlatıcı bir hale getiriyor.

Canlandırıcı etki

Neutrogena Hydro Boost serisinin yeni üyesi Canlandırıcı Serum Kapsül, hyalüronik asit ve E vitamini içeriği sayesinde cildi 24 saat boyunca nemli tutuyor ve yorgunluk belirtilerini yumuşatıyor.

₺49,90

Tatlı sürprizler

Dr. Oetker Eğlenceli Puding Serisi ile hem sizin hem de çocuklarınızın hoşuna gidecek üç farklı ürün geliştirdi. Kısa sürede hazırlanan kakaolu, muzlu ve vanilinli pudinglerinizi artık rengârenk şekerlerle süsleyebilirsiniz.

ÇocukluDünya

Çocuk gelişimine dair

Çocuklu Dünya online platformu anne-babalara 0-6 yaş arası çocuklarının gelişim seviyesi hakkında bilgi verirken, aynı zamanda ebeveyn ve çocuklar için eğlenceli aktiviteler sunarak çocukların yeteneklerini de geliştiriyor. Sitenin ücretsiz, aylık ve yıllık olmak üzere farklı paket seçenekleri bulunuyor. *cocukludunya.com*

Güzel yaş alın

Yağlı ciltler için özel formüle edilmiş Incia Well-Aging Yüz Kremi içeriğindeki hyalüronik asit, üzüm çekirdeği yağı ve keklik üzümü ekstresiyle cildin yağ dengesini düzenleyerek, yaşlanmayı geciktiriyor.

30 ml, ₺149

BAYİLERDE

NAT GEO TRAVELER'A

YAZ GELDİ!

KİMSE BU DÜNYAYI BİZDEN DAHA İYİ TANIMIYOR.

NATIONAL GEOGRAPHIC TRAVELER

nationalgeographic.com.tr
facebook.com/NatGeoMagazineTurkiye
twitter.com/NatGeoMagTR
instagram.com/NatGeoMagazineTurkiye

Sağlık, kişisel gelişim ve terapi alanındaki yenilikler

Akıl Defteri

Düşündüğünüz kadar **samimi ve dürüst müsünüz?** s. 104 / Yaratıcılığınıza dokunun ve **sanat psikoterapisiyle şifa bulun** s. 106 / **Biberiyenin yararlarını** keşfedin s. 111 **Festival sezonu** açıldı! Eylül ayında bu etkinlikleri kaçırmayın s. 112 / Aslında **nasıl karar veriyoruz?** s. 114

İçinizdeki yaratıcı hayat enerjisini uyandıracak aktiviteler yapmak, kendinizle ilgili pek çok ipucuna ulaşmanızı sağlar.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ ANTONIO IACOBELLI

Vicdani ikilemlerde **nasıl karar verirsiniz?**

Teoride hepimiz kendimizin samimi ve dürüst olduğumuzu düşünürüz. Oysa bazı seçimlerle karşı karşıya kaldığımızda zor bir sınava tabi oluruz. Bazen asla yapmam dediğimiz şeyleri yaparken bulabiliriz kendimizi. **12 vicdani vakaya verdiğiniz cevaplar kendinizi daha iyi tanımanıza yardımcı olacak.**

Çeviri: **Nihan Karahan**

Prensiplere bağlı kalıp ahlaklı davranmak mı, yoksa arzularını tatmin edip kişisel çıkarlarını düşünmek mi? Seçim yapmak bazen zordur ve hatta kahramanlık gerektirir. Her hâlükârda, ikilemlere verilen cevaplar insanın kendileri hakkında yeni şeyler öğrenmesini sağlar. Kaliforniyalı Psikolog Marty Nemko'ya göre, ikilemler test şeklinde sunulduklarında, kendini tanımanın en iyi yöntemlerinden biridir, çünkü bizi alışkanlıklarımız, değerlerimiz ve inançlarımızla yüzleştirirler. Nemko bu bakış açısıyla, maksimum dürüstlük ve en az sansürle spontane yanıtlanması gereken 12 ikilem içeren durum kurguladı. Bu anlık yanıtlar, belki gerçekte aynı durumda olsaydınız seçecekleriniz arasında olmayabilirdi, ancak kâğıt üzerinde kendinizi daha iyi tanımanıza yardımcı olacaklar. Cevaplarınızdan gerekli dersleri çıkarmak size kalmış, çünkü arkasındaki sebepleri ve hayatınızda değiştirmek istediğiniz ya da değer olarak benimsemek istediklerinizi sadece siz bilebilirsiniz.

1. Araba kazası geçirdiniz. Onarım maliyeti üç bin lira. Tamirci, sigortaya bunu beş bin lira göstermeyi ve kalan iki bin lirayı paylaşmayı öneriyor:
a) Kabul edersiniz.
b) Başka bir servise gidersiniz.

2. Bir sınava gireceksiniz. Sınavdan önce, masanın üzerinde soruların yer aldığı kâğıdı görüyorsunuz:
a) Ortamı terk edersiniz.
b) Fotoğrafını çekersiniz ve cevapları hazırlayabilecek akıllı bir arkadaşınıza gönderirsiniz.

3. Doktorunuz sekiz kilo vermeniz gerektiğini söylüyor:
a) Rejim yapmazsınız.
b) Rejime başlarsınız ama sonra bırakırsınız.
c) Rejim yaparsınız, sekiz kilo kaybedersiniz ve rejime devam edersiniz.
d) Rejim yaparsınız, sekiz kilo kaybedersiniz, sonra onları geri alırsınız.

4. Sokakta yürüyorsunuz, önünüzde orta halli bir kadının çantasından bir zarf düşüyor:
a) Zarfı alırsınız ve kadının peşinden koşarsınız.
b) Zarfı alır, çantanıza koyarsınız.
Ek soru: Eğer bu kadın lüks kıyafetler giyiyor olsaydı, ne yapardınız?

5. Arabanız biraz eskidi ama hâlâ iyi çalışıyor. Koşullarınız gerçekten istediğiniz arabayı almanıza el vermiyor:
a) Dayanamayıp yeni bir araba alırsınız.
b) Sabredersiniz.

GETTY IMAGE TÜRKİYE/ MATTHIAS CLAMER

6. Tanıdıklarınızdan biri, istikrarlı ama sıkıcı işinizi terk etmenizi ve söylediğine göre çok kazançlı bir işe beraber girmenizi teklif ediyor:
a) Kabul edersiniz.
b) Bağımsız bir uzman onaylarsa, kabul edersiniz.
c) Reddedersiniz, çok riskli.

7. Bir yazılım şirketinde satıcısınız. 100 bin lira değerinde bir anlaşmaya imza atmak üzereyken, rakip firmanın yazılımının biraz daha iyi olduğunu fark ediyorsunuz.
a) Bu bilgiyi kendinize saklarsınız.
b) Bu bilgiyi müşterinize söylersiniz.

8. Hayatınızı sevmiyorsunuz ve hafta sonlarının çoğunu sigara ve içki içerek geçiriyorsunuz. Aileniz sizinle ilgili büyük endişelerini paylaşıyor:
a) Onlara hiçbir probleminizin olmadığını söylersiniz.
b) Alkol ve sigara tüketimini azaltırsınız.
c) Alkolü ve sigarayı bırakırsınız.
d) Alkolü ve sigarayı bırakırsınız, sonra tekrar başlarsınız.

9. Kurallar net: Şirket içinde romantik ilişkiler yasak. Ancak hoşlandığınız patronunuz size bir ilişki teklif ediyor. Ayrıca, kabul ederseniz, ekstra mesleki avantajlar elde edebileceğinizi biliyorsunuz.
a) Kabul edersiniz.
b) Reddedersiniz.

10. Zengin ve sıkıcı ama makul oranda sevdiğiniz erkek arkadaşınız size evlilik teklif ediyor. Geliriniz onunkinden düşük, bir de iyi bir ev hanımı olacağınızı düşünüyorsunuz.
a) Teklifini kabul edersiniz.
b) Teklifini reddedersiniz.

11. Emekli olma yaşına geldiniz ama işinizi seviyorsunuz. Genç meslektaşlarınızdan birinin yerinize geçmeye can attığını biliyorsunuz ve aynı zamanda eğitimi sayesinde sizden daha verimli çalışacağını da:
a) Emekliye ayrılırsınız.
b) Çalışmaya devam edersiniz.

12. Eşinizin çekmecesinde bir kutu prezervatif buldunuz. Oysaki ilişkinizde kullanmıyorsunuz:
a) Gördüğünüzü unutursunuz.
b) Onu sorgularsınız: Eğer bir macera yaşadığını itiraf ederse, affedersiniz.
c) Onu sorgularsınız: Eğer bir macera yaşadığını itiraf ederse, bunu kesin sonlandıracağına söz vermesi koşuluyla affedersiniz.
d) Onu sorgularsınız: Eğer ciddi bir ilişkisi olduğunu itiraf ederse, affedersiniz.
e) Onu sorgularsınız: Eğer ciddi bir ilişkiye sahip olduğunu itiraf ederse, buna kesin bir son vermeye söz vermesi koşuluyla affedersiniz.
f) Onu sorgularsınız: Eğer bir ilişkisi olduğunu itiraf ederse, onu terk edersiniz.
g) Onu sorgularsınız: Eğer prezervatifleri bir arkadaşı için satın aldığını söylerse, doğru ya da yanlış olup olmadığını sorgulamadan açıklamasını kabul edersiniz.
h) Onu sorgularsınız: Eğer bir arkadaşı için prezervatif satın aldığını söylerse, onu terk edersiniz.

EK SORULAR

Bu teste cevap verdikten sonra, yanıtlarınızı tek tek gözden geçirin, ardından her biri için aşağıdaki soruları kendinize sorun ve mümkün olduğunca ayrıntılı şekilde yanıtlayın.

- Bu yanıtı vermiş olmak bana ne hissettiriyor?
- Kendime şaşırdım mı?
- Neden bu yanıtı verdim?
- Şu an aynı yanıtı verir miyim?
- Evet ise, neden?
- Hayır ise, neden?
- Davranışlarımda ya da inançlarımda, kendimde ve hayatımda daha iyi hissetmek için değiştirmek istediğim şeyler var mı?
- Bunlar hangileri?
- Değişimi başlatmak için şu andan itibaren ne yapabilirim?

Sanat psikoterapisi **resim yapmak mıdır?**

Hayal gücünü ve sanatsal dışavurumu yaşama katan bütünsel bir psikoterapi yaklaşımı olan **sanat psikoterapisi, ifade edilemeyen düşünce ve duyguların su yüzüne çıkmasını sağlıyor.**

Yazı: **Bihter Yasemin Adalı**, Dışavurumcu Sanat Terapisti, **Olcay Güner,** Klinik Psikolog, **Nur Dinçer Genç,** Klinik Psikolog

Sanatın sağlıkla ilişkisi kadim geleneklere kadar dayanan uzun bir geçmişe sahip. Zihinsel imgelere odaklanarak hayal gücünü aktif hale getirmek ve ritim aracılığıyla bedenin serbestçe devinimine izin vermek, hemen hemen her kültürde bulunan ruhsal ve bedensel iyileşme ritüellerinin kalbinde yer alıyor.

40 bin yıl öncesine gidip mağara resimlerine bakacak olursak, insanın hayatın olağan sorunlarına çözüm arayış sürecinde sanatı yaşama katışına tanık olabiliriz. Chauvet Mağarası'nda resmedilen av sahneleri, insanın korku ve umut arasındaki gelgitlerinde yaşadığı güven arayışını anlatır. Mağara duvarı, belirsizliğin eşiğinde duran insanın veya kabile erkinin hafıza, sezgi, hayal gücü, stratejik düşünce ve prova ederek öğrenme gibi farklı zihinsel yetilerini birlikte kullandığı bir sürece sahne olur. Avcılar, kendilerini av ile zorlu karşılaşmaya hazırlarken, taşlarla duvarlara çizimler yapıyor, doğadan edindikleri pigmentlerle onları boyuyor ve ihtiyaç duydukları bütünsel zihin haline bu şekilde erişiyorlardı.

Sanat psikoterapisi 1940'lı yıllardan bu yana, depresyon, kaygı ve psikoz gibi birçok farklı ruh sağlığı sorunuyla birlikte özellikle travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bireylerin tedavisinde kullanılıyor. İnsanlığın tarihi kadar eski olan sanatın iyileştirici, gerilimi azaltan, geçmiş, şimdi ve gelecek arasında bağlar kuran işlevleri bugün halen kullanılıyor.

Bir meslek olarak sanat psikoterapisinin gelişim sürecine odaklanacak olursak, 1900'lerin başlarına gitmemiz gerekir. "Art therapy" yani sanat terapisi terimini Adrian Hill'e borçluyuz.

Hill, Birinci Dünya Savaşı'ndan tüberküloz hastalığıyla döndükten sonra, tedavi gördüğü sanatoryumda resim yapmaya başlar ve bunun iyileşme sürecini olumlu etkilediğini fark eder. Sonra aynı sanatoryumda sanat dersleri vererek sanatın bir tür terapi aracı olarak kullanımını geliştirir. Birbirlerinden habersiz ama eş zamanlı olarak 1940'larda Amerika'da alanın büyükanneleri olarak bilinen Margaret Naumburg ve Edith Krammer, sanat psikoterapisine bugünkü mesleki kimliğini kazandıracak önemli psikanalitik kuramsal bağlantıları oluşturur. Sanatsal dışavurum, serbest çağrışım gibi bilinçdışını yüzeye çıkaran bir yöntem olarak öncelikle ele alınır. Sanat ile zihnin çizgisel akışında dile gelmeyecek sözler, anılar ve düşler, resim ve heykel yaptıkça, dans ettikçe, ifade bulur, bilincin yüzeyine taşınır ve yeniden işleme fırsatı yakalanır. Birey yaşamış olduğu örselenmişliği, hissettiği öfkeyi, utancı veya suçluluğu sanatsal ifadeler üreterek dışsallaştırır. Söz dışı iletişimin kullanılıyor olması, bireyi daha özgür ve cesur bir şekilde kendi gerçeğini ortaya koymaya >>

GETTY IMAGE TÜRKIYE/ WUNDERVISUALS

>> teşvik eder. Dışavurumla, içine hapsolmuş deneyimlerin yükünü hafifletir, farklı açılardan içinde taşıdığı ağırlığa bakarak kendini anlayabilir ve farklı çözümler üretebilir. Birey içsel çatışmalarına bilinçli olarak şekil verdikçe, sanatsal dışavurumunun odağı olarak ele aldıkça ve bedenselleştirdikçe, bütünleştirme ve çözümleme fırsatları yakalar.

Nasıl iyileştirir?

Psikolojik danışmaya veya psikoterapiye gelen bireylerin genellikle çözmek istedikleri problemleri vardır. Pek çok psikoterapi yaklaşımında psikoterapistler, kişileri yaratıcı problem çözmeye teşvik ederek yani içlerindeki yaratıcı gücü açığa çıkararak etkin çözümler bulmalarına yardımcı olurlar. Sanat terapisi ise sorunların tedavisinde doğrudan sanatın iyileştirici gücünden yararlanır. "Sanatçının Yolu" adlı kitabın yazarı Julia Cameron'un dediği gibi, "Sanat; içimizdeki sandıkları ve yüklükleri açar. Mahzenleri ve tavan aralarını havalandırır. Bizi iyileştirir".

Peki, sanatın iyileştirici gücü nerede saklı? Elbette ki yaratıcılıkta! Yaratıcı süreç ve iyileşme "dönüşmek/dönüştürmek" kaynaklarından beslenir. Psikoterapist Carl Rogers bu konuyla ilgili şunları söyler: "Terapi sürecinin en önemli bölümlerinden bir tanesi insanın içindeki yaratıcı hayat enerjisini uyandırmaktır. Yaratıcılık ve sanat böylelikle örtüşür. Yaratıcı olan çoğu şey genellikle terapötiktir. Sanat terapisi seansları boyunca danışanlar izlendiğinde, başlangıçta zorlananların zamanla düşünmeden, kendiliğinden ortaya çıkan eserler yarattığına tanık olunmaktadır.

Nasıl uygulanır?

Sanat psikoterapisi bireyler ve gruplarla çalışılabilir. Çift ve aileler de birlikte sanat yaparak aile içi dinamiklere, çatışmaya yol açan zemin ve çözümlerine dair içgörü ve deneyime erişim sağlayabilir.

Sanat psikoterapisi uygulamasında sanatın farklı dallarından yararlanılır. Görsel sanatlar (resim, heykel, fotoğraf, film vs.), hikâye ve şiir yazma, drama, kukla, müzik, hareket ve dans gibi birçok sanat dalı bu sürecin parçasını oluşturur. Bu nedenle çalışılacak mekân ve malzemeler de oldukça önem taşır. İster grupla, ister bireysel olarak çalışırken, kişilerin rahat hareket edebilecekleri, düzenli, güvende hissedecekleri, kolayca malzemelere erişebilecekleri bir sanatsal üretim alanı oluşturulmalıdır. Bu atölye geleneksel bir sanat atölyesi olmak zorunda değil; türlü modifikasyonlarla hastane veya sığınma evinin yemekhanesi gibi yerler de sanatsal yaratım sürecine elverişli ve yaratıcı akışı körükleyecek hale getirilebilir. Malzemelerin kalitesine ve çeşitliliğine dikkat etmek önemli. Bu malzemeler, hasta ve danışanlara kendilerini çocuksu hissettirmemeli, kaliteleri hayal kırıklığı yaratmamalıdır. Sanat psikoterapisinde, sanat malzemesinin yanı sıra yaşamın içinden parçalara yer verilmesi de büyük önem taşır; doğadan toplanmış organik malzemeler ve geridönüşüme katılan atıklar gibi. Farklı malzemelerin her bireyde uyandıracağı duygular ve çağrışımlar bireye özgüdür. Oldukça spontan biçimde gelişir, terapi gündemine ilişkin odak noktaları malzemeye şekil verirken kendiliğinden oluşur.

Faydaları neler?

Bir kolaj çalışmasında farklı kâğıt parçalarını tek bir kâğıda yapıştırmak, bireyin kendi içindeki bölük pörçük parçaları bütünleştirmesini; akrilik veya suluboya çalışmalarında farklı renkleri karıştırmak, farklı duygu ve deneyimlerle temas etmesini ve bu duyguları sentezlemesini kolaylaştıran bir süreç sunar. İç dünyaya ait parçaların dışsal şekillere yansıtılarak ve elle tutulur hale geldiği sanatsal üretim deneyimi, bireye hâkimiyet duygusu vererek duygularının yatışmasını, onlarla yüzleşmesini ve yaşamına şekil verme sorumluluğunu üstlenmesini kolaylaştırır. Tüm bu sebeplerden ötürü, sanat alanında malzemelerin çeşitli olması süreci olumlu etkiler ve zenginleştirir. Sanat Terapisti Judith Rubin'e göre, malzemelerin çeşitliliği kişilerin kendi sevdikleri anlatım biçimlerini keşfetmesini ve onları geliştirebilmelerini sağlar.

Bireysel mi, grup çalışması mı?

Sanat terapisi uygulamaları yapılırken bireysel çalışmaların yanı sıra sıklıkla grup çalışmaları da tercih edilir. Grup çalışmalarında genellikle üye sayısı 6-12 arasında değişir. Bu gruplar bazen aynı sorunu paylaşan kişilerle (ortak bir travma yaşamış veya aynı alanda kişisel gelişim sağlamak isteyenler) olabileceği gibi, bazen de farklı sorunlarla bir araya gelen kişilerden oluşabilir. Grupta bazen ortak bir tema işlenir, bazen de grup toplanır ve herkes bireysel olarak çalışır. Sosyal öğrenmenin büyük bir kısmı grup içerisinde gerçekleşir. Bu sebeple grup çalışması, bireylere içinde pratik yapabilecekleri benzer bir ortam sağlamış olur. Benzer ihtiyaçları olan kişiler birbirlerine karşılıklı destek sağlarlar ve problemin çözümünde yardım ederler. Grup sanat terapisinde katılımcılar birbirlerine ilham verebilir, birbirlerinin eserlerinde gizli kalmış kaynak ve anlamlara ayna tutarak göz önüne çıkarabilirler. Duyguların sanatsal ifadesini teşvik eden destekleyici grup zemini, insanın iç dünyasının dışavurum aracılığıyla yeniden şekil bulduğu kabul, aidiyet ve dayanışma hisleri uyandıran restoratif yaşantılar sunar.

"SANAT; İÇİMİZDEKİ SANDIKLARI VE YÜKLÜKLERİ AÇAR. MAHZENLERİ VE TAVAN ARALARINI HAVALANDIRIR. BİZİ İYİLEŞTİRİR"
JULIA CAMERON

Bu yaratıcılığın sansürsüzce akıp gittiğine bir işaret sayılabilir. Yaratıcılık sağlık işareti ise, bu durum danışanların 'iyileşme'ye başladığını gösterebilir."
Alain de Botton ve John Armstrong "Terapi Olarak Sanat" adlı kitaplarında, sanatın kendimize özgü günlük yaşam ikilemlerimizi çözmede bize yardımcı olduğunu söylerler ve sanatın yedi işlevinden bahsederler. Bunlar bizde eksik olan ve sanat sayesinde yerine gelen fonksiyonlardır.

1. Hatırlama
Bir açıdan sanat hatırlamak içindir. Danışanlar olumlu veya olumsuz etkilendikleri anlar geçip gittiğinde, onların tek bir sahnesine odaklanırlar ve eserlerinde o anın özüne yer verirler. Eser, o ana dair duyguları kaydeder ve korur.

2. Umut
Umut, yaşam başarısının anahtarıdır. Danışanlar bazen yoğun sorunlar içindeyken bile hoş görünümlü, pozitif resimler yapabilirler. Bu durum sorunlarının farkında olmadıkları anlamına gelmez. Bazen hoş resimler tüm sorunlar içerisinde sadece cesaret almak için çıkabilir. Kimi zaman danışanlar sadece umudu araştırıyordur.

3. Acı
Sanat acıyı farklı perspektiflerden göstererek yeniden keşfettirir ve onunla baş etmemizi sağlar. Adeta normalleştirir. İşlenemeyecek düzeyde olumsuz duygular içeren deneyimleri katı madde olarak ele alırsak, katı madde suya dönüşmeden gaz haline yani sanat haline dönüşür. Bir zarafeti, hafifliği vardır. İşte buna süblimasyon denir. Danışanlar açısından bu tür sanat eserleri, çok yoğun ve özel anlarla başa çıkmaları için onlara donanım sağlar.

4. Dengeleme
Danışanların duyguları bazen bir uçtan bir uca gidebilir. Örneğin, kendilerini çok başarılı ya da yetersiz veya çok popüler ya da çok ezik hissedebilirler. Sanat onlar için bu çok konsantre durumlar arasında bir denge sağlayıcıdır. Oldukça dingin bir yaşamları varsa, çok karmaşık ve kompleks bir eser danışanları dengeleyebilir. Çok karmaşık bir yaşamları varsa da çok dingin bir eser onları daha fazla dengeler. Aslında ilham dediğimiz şey de, denge için olan ihtiyacın dışa vurulması olarak düşünülebilir.

5. Kendini keşfetme/anlama
Yarattığımız sanat eseri, bir anda bizi çarpan bir durumla karşılaştırabilir. Aslında eserde olup biten şey, sıklıkla aklımızdan geçiveren ama bir türlü kendimize tam olarak ifade edemediğimiz bir düşüncemizin, duygumuzun form bulmasıdır. Danışanlar da terapi sırasında hissettiklerini kelimelere dökemedikleri durumlarda, sanat olarak oluşturdukları bir formdan yola çıkar ve hissettiklerini aniden tam olarak ifade edebildikleri bir eserle karşı karşıya kalıverirler. Bunlara "aha" anları da diyebiliriz!

6. Gelişim/büyüme
Bir sanat eseri bazen zihnimizin gizli bir köşesinde yer alan olumsuz bir yaşantımızı tetikleyebilir. Bu nedenle bu eserlerden rahatsız olabiliriz. Rahatsız edenden geri durmak yerine ona tahammül ederek, önyargısızca bakmak ve bizde var olanı sanat eserinde bulmak bizi geliştirebilir. Danışanlar da kendileriyle ilgili bir sürü şey barındıran bir eseri sırf yanlış bir formda olduğu için bazen reddeder ve beğenmez. Seanslarda o esere yabancılaşmak yerine tahammül ederek bakmalarını istediğimizde, kendileriyle ilgili pek çok önemli ipucunun farkına vararak, gelişim kaydettiklerini görebiliriz. Kısacası, yardımı dokunacak şeyler bize her defasında çok iyi paketlenmiş olarak sunulmayabilir. Bu durumda beğenilmeyen paketleri de açıp incelemek, içinde ciddi gelişim ipuçları taşıdığından önemli olabilir.

7. Değerini fark etme
İnsanlara tanıdık, bildik gelen her şey bir süre sonra çekiciliğini ve değerini yitirebilir. Genellikle yaşamımızda olanları değil, olmayanları hayal eder ve değerli buluruz. Ama sanat bizi monotonluktan kurtarır, etrafımızda her zaman var olan pek çok şeyin değerini fark ettirir. Sanat günlük yaşamımızdaki durumların, kişilerin, duyguların minik detaylarına nazikçe bakıp değerini fark etmemize yol açar. Mesela bir çocuk, boya kutusundaki sıradan bir boyanın siyah zeminde ne kadar hoş göründüğünü keşfedebilir veya sıradan bir kâğıt havlu rulosundan olağanüstü bir heykel yapabilir ve kâğıt havlu rulosunun değerinin farkına varabilir. Baklagillerle mozaik yapan bir danışan için fasulyeler, mercimekler yeni bir değer kazanabilir. Bir çamur parçasının muazzam bir heykele dönüşmesi sonucu çamura hayran olabilir.
Bir süre sonra etraflarındaki her şeyin detaylarını, inceliklerini başka bir gözle görebilir.

Sanat ve şifa
Sanat, estetiği ve doğallığıyla koruyucu olduğundan ve uyumu artırdığından, bir anlamda "psikolojik sağlamlığı" da destekler. En acı verici konuları ele almış sanat yapıtları bile >>

"SANAT TERAPİSİ, 'HAYAT DEĞİŞTİRİCİ' OLACAK KADAR GÜÇLÜ VE DERİN FARKLILAŞMALARA YOL AÇABİLİR."
SHAUN MCNIFF

>> kolaylıkla ortaya konur ve izleyici bulur.
Bir şekilde "iyilik hali"ni kaybetmiş ve hastalanmış bir kişi, yakın çevresindeki insanlara kıyasla "normal" ritmini şaşıran bir makineye dönüşür. Sürekli kendisiyle mücadele eder. Şikâyetlerinin tutsağı olur ve kendisine odaklanır. Bu odaklanmadan çıkması ve çevresindeki pozitif özelliklerin farkına varması için, psikolojik danışmanlık veya psikoterapide kullanılacak "sanat" iyi bir araç olur. Psikoterapiyi, terapötik ortamda, değişim için risk alan iki kişi arasında yaşanan ve terapistle danışanın işbirliğini gerektiren süreç olarak tanımlayabiliriz. Bu süreçte kullanılacak "sanat", danışan ve terapist arasında katalizör görevi yapan ve ortak amaç olan "iyi oluş" için işbirliğini artıran bir etmendir.
Sanat ve şifa üstüne uzman olan Shaun McNiff, iyileşmenin sanatın acıyı kabul etmesiyle başladığından söz eder. McNiff, "Art Heals" adlı kitabının bir bölümünde, 15 yıldır hastanede kalan Anthony adlı kronik bir hastayla yaptığı sanat terapisini anlatır. Bu bölümde, Anthony'nin sadece birkaç çizgiyle başladığı ilk zamanlardan, portreler ve üç boyutlu yağlıboya resimler yaptığı döneme kadar geçen süreç aktarılır. McNiff sanat terapisinin Anthony'nin hayatını değiştirdiğini söyler ve sanatın insanların kendi gerçeklerini oluşturmaya yardımcı olduğunu anlatır. McNiff sanat terapisinin iyileştirici, değiştirici ve harekete geçirici güçlerinin araştırmacılar tarafından tek başına bilimsel araştırmalar yaparak bulunamayacağını, ancak terapi esnasında danışanla birlikte sürece tanıklık edilerek gözlenebileceğini belirtir. McNiff'e göre sanat terapisi, "hayat değiştirici" olacak kadar güçlü ve derin farklılaşmalara yol açabilir.

Derin gevşeme deneyimi

Sanatla uğraşmak kişinin nörofizyolojisini, ruh halini ve yaşama karşı tutumunu değiştirir. Sanatla uğraşırken, stresin yerini derin gevşeme alır. Korku ve endişenin yerini de yaratıcılık, ilham ve umuda bıraktığı düşünülür. Yaratırken sağ beynin işlevi etkinlik kazanır, beyin dalgalarının düzeninde değişiklikler olur. Otonom sinir sistemi, vücuttaki hormonların düzeyi ve beyindeki nöro iletkenler de olumlu şekilde etkilenir. Bu olumlu değişiklikler kişinin bağışıklık ve sinir sistemini de güçlendirir. Bilim insanları alfa haline indirgenen zihin faaliyetlerinin insanların daha sakin ve huzurlu hissetmesine yol açtığını ortaya koydu. Birçok sanatçı ve düşünür ilhamın kendilerine yarı uykulu olunan dönemlerde geldiğini söyler. Derin gevşeme deneyimi sanatsal yaratıcılığın en önemli ara basamaklarından biridir. Seanslardaki danışanlar izlendiğinde şunlar gözlenir: Kişi karanlıkta kalan yönlerine ışık tutmaya ve farklı bir iç duyu ile iletişime başlar. Yepyeni kapılar birer birer açılır. Sözcüklerin ötesine geçilir. Adeta düğümler çözülür, benlik ve kişisel yaşam daha iyi anlaşılmaya başlanır. Sanat psikoterapisi gibi eyleme dayalı bir terapi yönteminin ardından, bireyin yaşamındaki iyileşmeyi ve değişimi sürdürebilmesi için gereken yeni davranışları üretebilir hale geldiği gözlemlenir, çünkü sanat psikoterapisi seanslarında düzenli olarak yaratıcı sürece girme cesaretini gösterir ve içsel bir momentuma tutunarak ataletini aşabilmeyi ve direncini yenmeyi öğrenir.
Aylarca ressamları inceleyen Psikolog Mihaly Csikszentmihalyi, en çok onların konsantrasyonlarına hayran kalır. Ressamlar resim yaparken yemeyi, içmeyi, yorgunluklarını unutup trans gibi bir ruh halinde işlerini yaparlar. Resim yapmaları bittiğinde de sanki hiçbir şey olmamış gibi bu resmi duvara asıp normal hayatlarına dönerler. Csikszentmihalyi yüzlerce ressamı inceledikten sonra anlar ki, gerçek mutluluk ve akış hissi sanat yapma sürecinde gerçekleşir. Akışın özellikleri şöyledir: Mutluluk, derin konsantrasyon, duygusal hareketlilik, artmış bir üstünlük hissi, kendini kaybetme hissi ve kişisel üstünlük hisleridir. Csikszentmihalyi bu hislerin bütününe akıcılık der.
Sanat terapisinde de hazmedemeyeceğimiz kaygısıyla içimize hapsettiğimiz pek çok meselenin zengin sanatsal ifade kanallarından birini seçerek, kolayca akıp gittiği, yol bulduğu ve karşımıza kabul görür bir biçimde çıktığı varsayılır. İfade kanallarının zenginliği danışan için büyük bir dayanak olabilir. Sanat terapisinde yazı, konuşma, resim, hareket, dans, drama ve pek çok sanat dalı kullanılır. Kişi bunlardan birinde veya birkaçında kendini rahat hisseder ve yaşamıyla ilgili meseleleri ele alır. Bunlar acı verici meseleler bile olsa, yumuşakça ve estetik bir yolla -sanatla- kabul edilerek ortaya çıkar ve işlenir. Sanatın böylece kişileri iyileştirdiği, iyi hissettirdiği düşünülür.

OKUMA ÖNERİSİ

"Terapi Olarak Sanat", Alain De Botton, John Armstrong, Everest Yayınları

"Akış-Mutluluk Bilimi", Mihaly Csikszentmihalyi, Buzdağı Yayınevi

Derleyen: **Hazal Louze**

Lezzetli tadıyla sofralarımızda yer alan biberiyenin tıbbi yararları da bulunuyor. Özellikle hazım problemi yaşayanlar için birebir.

Hazmı kolaylaştıran **biberiye**

NEREDEN GELİYOR?

William Shakespeare'in "Hamlet" eserinde Ophelia karakteri, "Hatırlamak için biberiye var: Dua edin, sevin, hatırlayın" der. Antik Yunan'daki öğrenciler kendilerine biberiye bitkisinden taçlar yaparlarmış, çünkü hafızayı güçlendirdiğine inanılırmış. Akdeniz havzasında yetişen bu bitki, düğün, cenaze, şenlik gibi her seremonide dekoratif amaçla kullanılagelmiş. Kral Şarlman ise, mutluluk ve hoşnutluk sembolü olan biberiyeyi tüketme alışkanlığını yaygınlaştıran kişidir. Biberiye kışların çok sıcak olmadığı bölgelerde yetişir.

FAYDALARI NELER?

Midenin çalışmasına yardımcı olan doğal bir drendir. Aynı zamanda da yiyecek tüketimi ve ilaç kullanımından ötürü yorulan karaciğeri temizler. Safrakesesinin boşalımını kolaylaştıran doğal bir ilaçtır. Organları fazla yağlardan arındırır. Öte yandan içeriğindeki antienflamatuvar ve antioksidan maddeler romatizmaya iyi gelir. Beyin aktivitesini güçlendirir. Biberiyenin özünde bulunan ökaliptol yağı genzin temizlenmesini kolaylaştırır. İçeriğindeki kâfur yağı ise deri üzerindeki yaraların iyileşmesini hızlandırır.

İÇERİĞİNDE NELER VAR?

Biberiyenin içeriğinde karaciğere çok faydalı olan aktif antioksidan fenolik asit, tannik aist ve flavonoid bulunur. Bu maddeler antienflamatuvar ve detoks etkisi yaratırlar. Biberiyenin özünde kâfur ve ökaliptol gibi faydalı yağlar da bulunur.

KİMLER KULLANMALI?

Hazım problemi yaşayanlar ve kabızlık, spazm gibi bağırsak sorunlarından şikâyetçi olanlar biberiye tüketmelidir. Normalde hazımsızlık yaşamayan kişiler de çok ağır bir öğünün ardından hazmı kolaylaştırmak için kullanabilir. Öte yandan psikiyatri ilaçları kullanan kişilerin de karaciğeri rahatlatmak amacıyla biberiye tüketmesi tavsiye edilir.

NASIL KULLANMALI?

Birkaç biberiye sapını 10 dakika boyunca kaynar suyun içinde bekletin. Hazırladığınız suyu gün içinde sıcak veya soğuk içebilirsiniz. Biberiyeyi harici olarak da kullanabilirsiniz. Biberiye yağını bir miktar zeytinyağı, hindistancevizi yağı ve badem yağı ile karıştırıp masaj yapmak istediğiniz yere sürebilirsiniz.

DİKKAT EDİLMESİ GEREKEN DURUMLAR

Hamilelerin ve altı yaş altındaki çocukların biberiye tüketmemesi gerekir.

ISTOCK

Eylül ajandası

FESTİVAL

İstanbul Coffee Festival

Avrupa'nın en büyük iki kahve festivalinden biri olan İstanbul Coffee Festival'in beşincisi 20-23 Eylül tarihleri arasında KüçükÇiftlik Park'ta kahveseverleri ağırlıyor olacak. Bu yıl "The Source, The Journey, The People" temasıyla düzenlenen festivalde, global kahve ve makine üreticisi markalar, kahve kuruluşları, çiftlikler, çiftlik birlikleri, ithalatçılar, tüccarlar, imalatçılar, ekipman üreticileri, kavurucular, perakendeciler, kahve barları ve çikolata markaları, ziyaretçileri yeni nesil kahve lezzetleriyle buluşturacak. Mis gibi kahve kokusunun havaya karışacağı bu üç günü kaçırmayın. Festivalin biletlerine dsmbilet.com'dan ulaşabilirsiniz.

istanbulcoffeefestival.com.tr

İstanbul Coffee Festival

İstanbul Comics and Art Festival

Bu yıl üçüncüsü düzenlenen İstanbul Comics and Art Festival, 7-9 Eylül tarihleri arasında Club Quartier ve Moda All Saints Kilisesi'nde sanatseverleri ağırlamaya hazırlanıyor. "Kimlik" temasıyla düzenlenen İstanbul Comics and Art Festival'de kadın kimliğine özel bir yer veriliyor. Festival, kamusal alan enstalasyonları, çizgi roman ve illüstrasyon stant ve sergileri, canlı graffiti çalışmaları, katılıma açık atölyeleri, sanatçı katılımlı seminerleri, söyleşileri, şehre ve hayata ilişkin çizgi dünyası ve farklı sanat disiplinleri üzerinden yaratıcı deneyim alanlarını meraklılarıyla buluşturuyor.

icaf.com.tr

İstanbul İkinci El Festivali

İstanbul İkinci El Festivali, "Atma değerlendir. Tüketimi azalt, mutlu ol!" mottosuyla Lifepark'da 15-16 Eylül'de gerçekleşiyor. Festivalde tasarımcılar, antikacılar, ikinci el ürünlerini satan aileler ve dernekler iki gün boyunca satış için yer alacak ve ziyaretçiler gün boyu ihtiyacı olan ürünleri uygun fiyata alma imkânı yakalayarak keyifli bir hafta sonu geçirecek. Ayrıca festival kapsamında konserler, workshop'lar ve söyleşiler de düzenlenecek. Festivalde çocuklar için şişme oyuncak parkuru ve her yaş çocuğa eğlenceli anlar yaşatacak oyun alanı da bulunuyor. Etkinliğin biletlerine biletix.com'dan ulaşabilirsiniz. **lifepark.com.tr**

Red Bull Music Festival İstanbul

Red Bull Music Festival İstanbul, beş gün boyunca müzikseverlere eşsiz bir müzik deneyimi yaşatmaya hazırlanıyor. Festival, 26-30

Red Bull Music Festival İstanbul

Eylül tarihleri arasında müzikseverlere şehrin ruhuna özgü müzikal deneyimler sunacak. Festival süresince dört farklı konseptte gerçekleştirilecek etkinliklerde toplam 60 sanatçı sahne alacak. Cahit Berkay, Okay Temiz ve 14 farklı sanatçının katılımıyla gerçekleşecek emprovize düet gecesi "Round Robin"den Gaye Su Akyol ve Bubituzak'ın "Yılmayan Şeytan" özel konserine kadar pek çok sanatçıyla sabaha kadar kesintisiz müzik deneyimi yaşanacak. Festival biletlerini mobilet.com'dan temin edebilirsiniz.
redbullmusic.com/istanbul

FUAR

Contemporary Istanbul

Sanatseverlerin heyecanla beklediği yılın o dönemi geldi çattı. 20-23 Eylül tarihleri arasında İstanbul Kongre Merkezi ve Lütfi Kırdar Uluslararası Kongre ve Sergi Sarayı'nda 13'üncü kez gerçekleşecek olan Contemporary Istanbul, bölge galerilerinin yanı sıra Avrupa, Amerika ve Asya'nın en önemli galerilerini, sanatçılarını ve koleksiyonerlerini bir araya getirerek İstanbul'u yeniden geniş bir sanat izleyicisi kitlesinin odak noktası yapmaya hazırlanıyor.
contemporaryistanbul.com

BELGESEL

Vamık'ın Odası (Vamik's Room)

Londra'da bulunan Freud Müzesi 9 Eylül'de, Kıbrıs doğumlu ünlü Psikanalist Vamık Volkan'ın hayatını anlatan "Vamık'ın Odası" (Vamik's Room) belgeselinin gösterimine ev sahipliği yapıyor. Film, Vamık Volkan'ın grup psikoloji üstüne fikirlerini ve Orta Doğu, Estonya ve Gürcistan gibi travma geçirmiş bölgelerdeki çatışmayı iyileştirmeye nasıl yardımcı olduğunu konu ediyor. Belgeselin ana temasını ise, Vamık Volkan'ın Abhazya'daki evlerini zorla terk etmek durumunda kalan mülteci bir aileyle çalışması ve onlara yeni çevrelerine uyum sağlayıp yeniden umutla dolmaları için nasıl yardımcı olduğunu oluşturuyor. Yıllar sonra Vamık Volkan bu bölgeye döndüğünde, yardım ettiği kişilerin "Vamık'ın Odası" adını verdikleri kalıntılardan yapılmış bir odayla karşılaşıyor.
freud.org.uk

EĞİTİM

Okulda Zorbalıkla Mücadele

8-10 Eylül'de Artkolik'te gerçekleşecek Okulda Zorbalıkla Mücadele çalışmasında, zorbalık davranışlarının nedenleri hakkında bilgilendirme ve okul ortamında zorbalık davranışlarına maruz kalan çocukların bunlarla baş etmelerine yardımcı olabilecek çalışmalar yapılacak. Klinik Psikolog Dr. Olcay Güner, Klinik Psikolog Nur Dinçer Geç ve Avuka Figen Koral'ın eğitmen olarak katılacağı program, teorik ve hukuksal bilgi aktarımı yanında sanat terapisi tekniklerinin kullanıldığı uygulamalı çalışmalardan oluşuyor. Eğitim sonunda katılımcılara Arkabahçe Katılım Belgesi'nin verileceği eğitime, psikologlar, psikolojik danışmanlar, ruh sağlığı alanında eğitim alan yüksek lisans öğrencileri, öğretmenler ve okul yöneticileri katılabiliyor.
arkabahce.info

Lacancı Psikanaliz Teorik Dersleri

Psikanaliz Araştırmaları Derneği (PAD) tarafından düzenlenen psikanaliz dersleri dört sömestrden oluşuyor ve iki yılı kapsıyor. Bu derslere katılan kişiler derslerin sonunda Freudcu ve Lacancı psikanaliz konusunda belirli bir temel fikre sahip oluyorlar.
24 Eylül'de başlayacak olan Psikanalize Giriş Dersleri, Psikanaliz Araştırmaları Derneği'nin iki yıl süren ders programının ilk basamağını oluşturuyor. Bu derslerin amacı psikanalizin temel kavramları olan bilinçdışı, dürtü, oidipus, histeri, obsesyon gibi konuları tanımlamak ve Freud'un psikanaliz teorisini kurmasını sağlayan beş vakasını ayrıntılı bir şekilde aktarmak.
artmafya.com

BİENAL

İstanbul Tasarım Bienali

İstanbul Kültür Sanat Vakfı (İKSV) tarafından düzenlenen 4. İstanbul Tasarım Bienali, "Okullar Okulu" ana başlığıyla düzenleniyor. Jan Boelen küratörlüğünde,
22 Eylül-4 Kasım tarihleri arasında gerçekleşecek bienal, tasarımı bir öğrenme biçimi olarak farklı açılardan ele alıyor. Ücretsiz olarak gezilebilecek 4. İstanbul Tasarım Bienali, Akbank Sanat, Yapı Kredi Kültür Sanat, Pera Müzesi, Arter, SALT Galata ve Studio-X Istanbul'da yer alacak.
Bienal, Türkiye'den ve yurtdışından farklı yaş ve disiplinlerden katılımcıları sürece dahil ederek eski bilgiyle yeni bilgiyi, akademiyle amatör ruhu, profesyonel bilgiyle kişisel tecrübeyi bir arada sunmayı amaçlıyor.
aschoolofschools.iksv.org

SERBEST KÖŞE

Doğan Cüceloğlu
Psikolog, İletişim Psikolojisi Uzmanı. "İçimizdeki Çocuk", "İletişim Donanımları" ve "İnsan ve Davranışı" gibi birçok kitabı bulunan Cüceloğlu'nun son kitabı "Evlenmeden Önce" kısa bir süre önce yayımlandı.

Mektupla gelen ilham

"Kitabınızın ismi değişmeli"

Evli ve iki çocuk babası, mektubuna bu konu başlığını koymuş. Şöyle diyor: "40 yaşında, 16 yıllık evli bir eş, bir erkek ve bir kız çocuğu sahibi bir babayım. Eşimin benden boşanmak istediği ve terapi desteği aldığımız bir süreçteyiz. 16 yıldır eşimin söylemlerini anlayamamışım. Eşimin deyimiyle 'iyi bir damat', 'iyi bir evlat' gibi görünerek, 'mış gibi yaşayan bir yetişkin' olarak, belki iyi bir 'yüz' olmuş, fakat bir 'can' olamamışım.

'Evlenmeden Önce' kitabınız ile bunları anlamamı sağladığınız için teşekkür ediyorum. Kitabınızın ismi 'Evlenmeden Önce' olduğu için benim için okunması geç bir kitap olarak algıladım. Oysaki kitabınız evli olan çiftler tarafından mutlaka okunmalı. Ukalalık olmaz ise kitabınızın ismini evli çiftleri de kapsayacak bir şekilde değiştirmenizi tavsiye etmek, benim gibi yanılarak okumaktan geri kalanlar olmaması için bu mail'i yazma gereği hissettim. Konu başlığını da çarpıcı olması adına özellikle böyle seçtim.

Boşanma sürecinde kıskançlık, çocuklarımın annesinin başka biriyle olma ihtimali, çocuklarımın özellikle bu toplumda anne-baba ayrı yaşama süreçleri ve o süreci yaşamış biri olmamın yanı sıra daha birçok duygumu anlayacağınızı bildiğim nedenlerle intihar aşamasına kadar gelmiş biri olarak beni tekrar hayata, insanlara bağladığınızı, depresyondan kurtulma sürecinin başına getirdiğinizi bilmenizi istedim. Bunu 'Evlenmeden Önce' kitabınız sağladı.

Hayatında babası varken yokluğunu yaşayan bir çocuk olarak, sizi babam gibi görüyor, oğlunuz size nasıl o basketbol maçının ardından anlattığınız hikâye sonrasında, 'İyi ki babamsın' dediğindeki hisleriniz bir baba, bir erkek, bir insan olarak gözlerimi yaşarttıysa, ben de aynı duygularla size 'İyi ki varsınız' demek istedim."

Bana yazılan mektubu okudunuz. Ben kendi çocuklarından dört yıl ayrı kalmış, boşanma sürecinden geçmiş bir erkeğim. Mektubu okurken tüm acı anılarım depreşti; uykum kaçtı. "Hayatında babası varken yokluğunu yaşayan bir çocuk olarak" diyor. Umarım onun çocukları babasız bir evde büyümez, umarım daha güzel günlerin yaşandığı bir evlilik ilişkisini başarırlar. Kendisiyle temas halindeyim.

Bu mektubu neden sizlerle paylaşıyorum?

Bir umudum var. Belki evliliği istedikleri gibi gitmeyen, sorunlar yaşayan çiftler bu mektuptan ilham alarak, birbirlerini suçlamak yerine şu üç temel değişkeni anlamaya zaman ayırırlar:

1. Kendini (iç çocuğunu, evlilikten beklentilerini, kendi ailesiyle ilişkisinin türünü) / 2. Eşini (eşinin iç çocuğunu, onun evlilikten beklentilerini, eşinin ailesiyle kurduğu ilişkinin türünü) / 3. İlişkilerini (karıkoca ilişkisinin ötesinde can cana, insan insana bir ilişki kurabilme imkânını).

Karıkoca ilişkisi sağlıklı olmayan aileden sağlıklı çocuk yetişmesi zor. Umarım bu mektup birçok eşin kendini, eşini ve ilişkilerini anlaması için ilham kaynağı olur.

Anlamlı yaşam emeksiz olmaz. Gönlünüzce yaşayacağınız günler için umarım emek verirsiniz.

En mutlu günler,
Bir Dünya Çiçek açsın.

TEV Bir Dünya Çiçek projesi sayesinde, davetler artık gençler için eğitim umudu.
İster **tev.org.tr** adresine girin ister **444 0 838**'i arayın; dilediğiniz renkte çiçeği
dilediğiniz davete, düğüne ya da açılışa göndererek siz de bir gencin umudu olun.

BİR DÜNYA ÇİÇEK

TÜRK EĞİTİM VAKFI
1967

Gerçek gücü hisset.

Yeni Hyundai Tucson

4x4 çekiş sistemi, 7 ileri DCT şanzıman ve
1.6 L 136 PS dizel motor seçeneğiyle.

HYUNDAI

hyundai.com.tr

7 YIL GARANTİ *80.000 km (Opsiyonel Garanti Seçenekleri 5 yıl/3 yıl)

Hyundai'nin tercihi Shell HELIX

*2 yıl/60.000 km yasal garantiye ek olarak sadece nihai tüketiciler için yeni araç satışından itibaren 3 yıl/sınırsız km, 5 yıl/100.000 km veya 7 yıl/80.000 km ücretsiz onarım güvencesi seçenekleri mevcuttur. Detaylı bilgi garanti kitapçığında ve hyundai.com.tr'de bulunmaktadır. Hyundai Tucson modellerinin resmi spesifik CO_2 emisyonu (715/2007/EC) 125-172 g/km arasında, resmi yakıt tüketimleri (715/2007/EC) lt/100 km; şehir içi 4,9-8,8, şehir dışı 4,7-6,8 ve birleşik 4,8-7,5 arasındadır. İlanda yer alan araçların donanımları, Türkiye'de satışta olan araçların donanımlarından farklılık gösterebilir.